



令和5年 10月分 献立表 (21回)



常総市豊岡学校給食センター

Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネギ (kcal)	食塩 (g)	
		(1群) 魚・肉 卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類・砂糖	(6群) 種類類・油脂				
2月	キムチうどん (ソフトめん キムチじる)	ぶたにく みそ		にんじん には	キャベツ だいこん えのきたけ キムチ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	さけ わふうだし	小 625 中 778	2.8 3.4	
3火	ごはん 牛乳 はるまき ちゅうかくらげのサラダ もやしのごまみそスープ	とりにく くらげ とりにく なたとみそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり はくさい しょうが もやし えのきたけ ねぎ	ごはん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ すしお ちゅうかだし ごしょう	小 692 中 816	2.2 2.5	
4水	くろパン 牛乳 ローストチキン ポークピーンズ フルーツマスカットゼリーあえ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ にんにく	くろパン	あぶら	あかワイン みりん しょうゆ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお ごしょう ようふうだし あかワイン	小 705 中 867	2.3 2.9	
5木	★ きょうどりょうり (宮城県) ★										
6金	ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあけ (1.1.2.2) (しょうゆ) なまあけのあんかけに はっしる	ささかまぼこ とりにく なまあけ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	あおりの	しょうが たまねぎ えだまめ たいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん	あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし さけ しょうゆ みりん かつおだし	小 713 中 894	2.2 2.9	
統 計 献 立	ごはん 牛乳 さばのきのこソースかけ キャベツのしおこんぶあえ かぶのみそしる	さば みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	こんぶ	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	しょうゆ みりん しお しょうゆ かつおだし	小 676 中 838	2.2 2.6	
10火	★ めのあいごデー こんだて ★ ~ 10月10日は「目の愛護デー」です。 ~										
11水	ミニコッペパン (ブルーベリージャム) スパゲッティナポリタン	ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ たまご かつおだし	ウインナー	チーズ	ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ きピーマン	ミニコッペパン ブルーベリージャム スパゲッティ	あぶら	しるワイン ケチャップ ようふうだし しお ごしょう	小 643 中 791	3.1 3.9
12木	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ(2.2.2.3) きりこんぶのもの さつまじる	とりにく ぶたにく かまぼこ とりにく みそ	牛乳	こんぶ	にんじん	しょうが にんにく きりほしたいこん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん	あぶら ごま あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ わふうだし かつおだし さばだし	小 714 中 901	2.2 2.6
13金	ごはん 牛乳 あつやきたまご スタミナどんのく わかめスープ	たまご ぶたにく とりにく なたとみそ	牛乳	にんじん には さやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ	しょうが たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	す さけ やきにくのたれ さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 621 中 755	1.9 2.2
16月	とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじる) 牛乳 やさしいかきあげ キャベツののりあえ (わふうドレッシング)	とりにく なたとみそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおだし こんぶ	小 625 中 775	2.3 2.9	
17火	★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~										
18水	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ウインナーとチンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく ウインナー とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	ごはん	あぶら	しょうゆ わふうだし みりん す ガラスープ しょうゆ しお ごしょう さけ	小 703 中 885	1.9 2.3	
19木	フィッシュサンド (きれめいりコッペパン ほきフライ(ソース)) 牛乳 ポテトのチーズに こんさいのポトフ とうにゅうプリン	ほき	牛乳	チーズ	パセリ	たまねぎ ごぼう れんこん たまねぎ だいこん かぶ	ごはん	あぶら	ソース	小 665 中 813	2.9 3.7
20金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
19木	ごはん 牛乳 ぶたにくのパーベキューソース こんにゃくののりに ごおりどうふのみそしる	ぶたにく とりにく ちくわ ごおりどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご レモン さやいんげん しめじ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	さけ しお ケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ みりん わふうだし かつおだし さばだし にほし	小 658 中 811	2.0 2.3	
20金	ごはん 牛乳 さばのみそに ひしきのいために けんちんじる	さば みそ だいすき さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	ひしき	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	ごはん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし わふうだし しょうゆ みりん しお	小 694 中 885	2.2 2.8

◆ 10月31日(火)に10月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
卵(1群) 魚・肉 牛乳・豆・豆製品	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ 果物	穀類 いも類・砂糖	種実類・油脂					
23月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ) だいご(きも)	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	あぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ さけ	小 685 中 868	2.6 3.2
24火	カレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 いがりソングライ(2) こんにやくサラダ(かんきょうドレッシング)	とりにく	牛乳 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	しょうゆ みりん ようふうだし カレールウ あかワイン トマトピューレ	小 726 中 887	2.5 2.9
25水	こめパン 牛乳 てりやきにくだんご(2) とりにくのメキシコに コーンクリームスープ	とりにく たまご とりにく ひよこまめ	牛乳		たまねぎ たまねぎ にんにく マッシュルーム	パンご でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら	しょうゆ みりん ケチャップ チリパウダー しろういん ようふうだし しお しょう ポタージュのもと	小 671 中 818	3.1 3.8
26木	ごはん 牛乳 あけぎょうざ(2.2.2.3) はつぼうさい ブルーーツあんにと豆腐	ぶたにく ぶたにく いか なる うずらたまご	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ パインアップル もも	ごはん ごまごき でんぷん	あぶら とんし あぶら こまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース	小 734 中 938	1.8 2.1
27金	★ おつきみ こんだて ★ 牛乳 さんまのかぼやき いんげんのこまあえ ごじる	ぶたにく ぶたにく いか なる うずらたまご	牛乳	にら にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ パインアップル もも	ごはん ごまごき でんぷん	あぶら とんし あぶら こまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース	小 708 中 871	2.2 2.6
30月	かきたまうどん(ソフトめん かきたまじる) 牛乳 とうふのいそべあげ(2) ホイコーロー	とりにく たまご とうふ とうにゅう いどよりたい たまご	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しお しらアゲソース	小 628 中 781	3.1 3.7
31火	★ どくしよしゅうかん こんだて ★ 牛乳 オムレツ かぼちゃサラダ(わふうクリームドレッシング) ハッシュドチキン	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら あぶら	しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン	小 675 中 835	2.4 2.8

今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.9 中 30.0
脂質平均 (g)	小 22.3 中 25.4

今月の常総市産食材：米、キャベツ、きゅうり、だいごん、とうがん、長ねぎ、はくさい、ピーマン、みそ(太字で表記しています)
 茨城県産食材：さつまいも、さといも、ごぼう、チンゲン菜、にら、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

10月 給食だより

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、また食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2021(令和3)年度は約523万トンと推計されています。この量を国民一人当たりに換算すると、おにぎり1個分(約114g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。 ※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

10月 食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てている日本の食品ロス 約523万トン

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買いすぎない
家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買います。
- 2 作りすぎない
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない
作った料理は早めに食べ切りましょう。

10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えるよ!

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

緑黄色野菜に含まれる「β-カロテン」が体内でビタミンAに変化します。また、ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜
 キンダラ、ウナギ、など魚介類
 レバー

スマホやゲームは時間を決めて! 寝る前には使わないこと!

日本各地の郷土料理

はっと汁

みやぎけん 宮城県

宮城県は東北地方に位置し、東側は太平洋に面しています。日本三景の一つである松島をはじめ、自然の景色が美しい県です。

「はっと」は、小麦粉を練って薄くのばして作る、宮城県の郷土料理です。約400年前、有数の米どころであった宮城県の登米地方では、年貢を納めた後も藩に米を献上していたため、農民は満足に米を食べることができませんでした。そこで農民たちは知恵を絞って、小麦を粉にし、練って茹で、米の代わりとして食べたのが始まりと言われています。あまりにも農民たちが好んで食べていたため、米作りを疎かにしないか心配した領主が、ハレの日以外は食べることを法度(禁止)したため、それ以来「はっと」と呼ばれるようになったそうです。