



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	牛乳 ピザまん れんこんサラダ (ソイドレッシング)	牛乳 チーズ ひじき		にんじん	たまねぎ れんこん とうもろこし きゅうり	ごぼう	ごまご とうもろこし とうもろこし	とんし ドレッシング	しょうゆ トマトペースト ケチャップ	小 692 中 816	2.2 2.5
4水	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	ごぼう	ごまご とうもろこし とうもろこし	しょうゆ	しょうゆ すしお ちゅうかだし ごしょう	小 705 中 867	2.3 2.9
5木	★ きょうどりょうり (宮城県) ★	ごはん 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ (1.1.2.2) (しょうゆ) なまあげのあんかけに はっしる	ささかまぼこ とりにく なまあげ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん 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	ごぼう	ごまご 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
6金	ごはん 牛乳 さばのきのごソースかけ 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	にんじん	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	ごぼう	ごまご あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ	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。 ~	ごはん はっこうにゅう カレーロール にんじんしりしり ほうれんそうとうとうふのスープ	はっこうにゅう とりにく とりにく まぐろあぶらづけ たまご かつおだし とりにく とうふ	牛乳	ブルーベリー たまねぎ	ごぼう	ごまご あぶら	しょうゆ	ウスターソース ケチャップ マーガリン しょうゆ しょうゆ しお わふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし	小 620 中 751	2.0 2.3
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 牛乳 ほきのマスタードやき ごまツナサラダ(たまねぎドレッシング)	ウインナー チーズ 牛乳 ほき まぐろあぶらづけ	ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ きピーマン	ごぼう	ごまご あぶら	しょうゆ	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	ごぼう	ごまご 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 あうやきたまご 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 とうがん たけのこ	ごぼう	ごまご 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 しゅんぎく こんぶ	だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	ごぼう	ごまご 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! ~	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 ウインナー とうふ	牛乳	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	ごぼう	ごまご あぶら	しょうゆ わふうだし みりん す	小 703 中 885	1.9 2.3	
18水	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 ベーコン とりにく とうにゅう	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	ごぼう	ごまご あぶら	ソース	しょうゆ ようふうだし ようふうだし ごしょう しお しるワイン しょうゆ	小 665 中 813	2.9 3.7
19木	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~	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	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	ごぼう	ごまご 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 にぼし	小 658 中 811	2.0 2.3	
20金	ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのいために 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 ひじき	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	ごぼう	ごまご 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	たまねぎ たまねぎ	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 ブルーーツあんにんどうふ	ぶたにく ぶたにく いか なた 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 ごもぎ 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 ★ ~10月27日は「十三夜」です! 「豆名月」や「栗名月」ともいいます。~	ごぼろ 牛乳 さんまのかぼやき いんげんのごまあえ ごじる	牛乳	ごぼろ ごぼろ ごぼろ	ごぼろ ごぼろ ごぼろ	ごはん ごぼろ ごぼろ	あぶら あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ ごまあえのもと かつおぶし さばぶし	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 あおのり	にんじん にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし たまねぎ	ソフトめん でんぷん ごもぎ でんぷん	あぶら あぶら	さけ しょうゆ しお しらアゲソース デンメツジャン しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン	小 628 中 781	3.1 3.7	
31火	★ どくしよしゅうかん こんだて ★ 「10月27日~11月9日は読書週間です!」 ~ くりとくらすみれちゃん / 14ひきのかほちや (かほち料理) ~	ごはん 牛乳 オムレツ かほちやサラダ(わふうクリームドレッシング) ハッシュドチキン	たまご とりにく	牛乳 なまぐクリーム	ごぼろ ごぼろ ごぼろ	ごぼろ ごぼろ ごぼろ	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら	ブラウンルー ソース	小 675 中 835	2.4 2.8

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。

エネルギーと食塩量は、小一・小学校中学年(3・4年生)、中一・中学生の量になります。

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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。*農林水産省及び協議会「令和3年度推計」

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。

2 つくり過ぎない

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 たべの残さない

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。

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。

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜
 ギンナギ、ウナギ、など魚介類
 レバー

にほんかくち 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。