



# 令和5年 10月分 献立表 (21回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

常総市豊岡学校給食センター

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			エネルギー (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・油脂				
★ きょうどりょうり (宮城県) ★											
2月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	ささかまぼこのいそべあげ (1.1.2.2) (しょうゆ)	ささかまぼこ	あおのり				こむぎこ	あぶら	しょうゆ	小 713 中 894	
	なまあげのあんかけに	とりにく なまあげ		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	2.2 2.9	
	はっとじる	ふたにく あぶらあげ		にんじん ごまつな	だいごん ごぼう ほししいたけ ねぎ		こむぎこ でんぷん		さけ しょうゆ みりん かつおぶし		
3火	くらパン 牛乳		牛乳				くらパン				
	ローストチキン	とりにく			しょうが にんにく				あかワイン みりん しょうゆ	小 705 中 867	
	ポークビーンズ	ふたにく だいず	なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう	バター	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ようふうだし あかワイン	2.3 2.9	
	フルーツマスカットゼリーあえ				ハインアップル もも マスカット		さとう				
4水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	はるまき	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし		こむぎこ はるさめ でんぷん	あぶら	しょうゆ	小 692 中 816	
	ちゅうかからげのサラダ もやしのごまみそスープ	くらげ とりにく なたとみそ	わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり はくさい しょうが もやし えのきたけ ねぎ		さとう	ごま ごまあぶら あぶら ごま	しょうゆ す しお ちゅうかだし こしょう	2.2 2.5	
	キムチうどん (ソフトめん キムチじる)	ふたにく みそ		にんじん いら	キャベツ だいごん 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	
5木	牛乳 ピザまん		牛乳 チーズ		たまねぎ		こむぎこ さとう でんぷん		とんし トマトペースト ケチャップ	2.8 3.4	
	れんこんサラダ (ソイドレッシング)		ひじき	にんじん	れんこん とうもろこし きゅうり						
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	あつやきたまご	たまご					さとう でんぷん		す	小 621 中 755	
6金	スタミナどんのく	ふたにく		にんじん いら いんげん	しょうが たまねぎ しめじ		さとう こんにやく	あぶら	さけ やきにくのたれ	2.2	
	わかめスープ	とりにく なたとみそ	わかめ	にんじん	とうがん たけのこ		ごま		さけ ちゅうかだし しお しょうゆ		
	★ めのあいごデー こんだて ★ ~ 10月10日は「目の愛護デー」です。~										
	ミニコッパン (ブルーベリージャム)						ミニコッパン ブルーベリージャム				
10火	スパゲッティナポリタン	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		スパゲッティ	あぶら	しろワイン ケチャップ ようふうだし しお こしょう	小 643 中 791	
	牛乳 ほきのマスタードやき ごまつなサラダ(たまねぎドレッシング)	ほき まぐろあぶらづけ		にんじん ごまつな	もやし		さとう	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	マスタード しょうゆ	3.1 3.9	
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	はつこうにゅう	はつこうにゅう			ブルーベリー		でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら とんし マーガリン	ウスターソース ケチャップ カレーこ	小 620 中 751	
11水	カレーロール	ふたにく とりにく		にんじん	たまねぎ		あぶら とんし マーガリン		ウスターソース ケチャップ カレーこ	2.0	
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ たまご かつおぶし		にんじん	もやし		あぶら		こしょう しょうゆ しお わふうだし	2.3	
	ほうれんそうとうふのスープ	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ		でんぷん	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ こしょう ちゅうかだし		
	とりにくごもくうどん (ソフトめん とりにくごもくじる)	とりにく なたとみそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいごん 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 かつおぶし こんぶ	小 625 中 775	
12木	牛乳 やさしいかきあげ キャベツのりあえ (わふうドレッシング)		牛乳	にんじん しんじく ごまつな にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら ドレッシング		2.3 2.9	
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	さばのきのこソースかけ キャベツのしおこんぶあえ かぶのみそじる	さば みそ とうふ あぶらあげ	こんぶ	にんじん ごまつな	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		でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお しょうゆ かつおぶし	小 676 中 838	
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
13金	とりにくのかからあげ(2.2.2.3)	とりにく			しょうが にんにく		でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	小 714 中 901	
	きりこんぶのもの	ふたにく かまぼこ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいごん		さとう	あぶら	みりん しょうゆ さけ わふうだし	2.6	
	ざつまじる	とりにく みそ		にんじん	ごぼう だいごん ねぎ		ざつまいも こんにやく	あぶら	かつおぶし さばだし		
	フィッシュサンド (きれめいりコッパン ほきフライ(ソース))	ほき					きれめいりコッパン こむぎこ パンこ	あぶら	ソース		
17火	牛乳 ポトフのチーズに こんさいのポトフ とうにゅうプリン	ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ ごぼう れんこん たまねぎ だいごん かぶ		じゃがいも パンこ でんぷん	あぶら あぶら とんし	こしょう ようふうだし ようふうだし こしょう しお しろワイン しょうゆ	小 665 中 813	
	★ 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		牛乳				ごはん				
	ハンバーグおろしソース	とりにく			たまねぎ だいごん		さとう でんぷん パンこ こむぎこ	とんし あぶら	しょうゆ わふうだし みりん す	小 703 中 885	
18水	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
	ウインナーとチンゲンサイのスープ	ウインナー とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しめじ しょうが		はるさめ		ガラスープ しょうゆ しお こしょう さけ		
	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ふたにく みそ		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	
19木	牛乳 ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ		ざつまいも さとう でんぷん	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	2.6 3.2	
	だいがくいも						さつまいも さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん		
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	さんまのかばやき いんげんのごまあえ	さんま					でんぷん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ ごまあえのもと	小 708 中 871	
20金	ごじる	たいず とうふ みそ とうにゅう あぶらあげ		にんじん ごまつな	もやし キャベツ だいごん ねぎ				かつおぶし さばだし	2.2 2.6	

◆ 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)
		<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			
23月	ごはん 牛乳 ぶたにくのパーベキューソース こんにやくのいりに こおりどうふのみそしる	牛乳 ぶたにく とりにく ちくわ こおりどうふ みそ	牛乳 さやいんげん にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご レモン しめじ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん さとう こんにやく さとう	ごまあぶら ごまあぶら	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 さばふし にぼし	小 658 中 811	2.0 2.3	
24火	ごめパン 牛乳 とりやきにくだんご(2) とりにくのヌキシニコ コーンクリームスープ	牛乳 とりにく たまご とりにく ひよこめ ベーコン	牛乳 トマト パセリ パセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ にんにく マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごめパン パンでんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら バター	しょうゆ みりん ケチャップ チリパウダー シェンワイン しょうゆだし しお こしょう ポタージュのもと	小 671 中 818	3.1 3.8	
25水	カレーライス (むぎごはん、チキンカレー) 牛乳 いがりリングブライ(2) こんにやくサラダ(かんきつドレッシング)	とりにく 牛乳 牛乳 いが	にんじん トマト たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	たまねぎ たまねぎ しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆだし 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	
26木	かきたまうどん(ソフトめん、かきたましる) 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 牛乳 とうふ とうにゅう いとよりだい たまご ぶたにく みそ	にんじん にら たまねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん でんぷん ごまご でんぷん あぶら	さけ しょうゆ しお しおラーメンスープ デンメシジャン 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		
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。~								小 694 中 885	2.2 2.8
30月	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	牛乳 さば みそ だいす ぎつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき にんじん にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう さとう こんにやく さといも	あぶら あぶら 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 734 中 938	1.8 2.1	
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!」 ~ くりとくらとすみれちゃん / 14ひきのかぼちゃ(かぼちゃ料理) ~								小 701 中 860	3.2 3.9
今月の常総市産食材: 米、キャベツ、きゅうり、だいこん、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)							小 24.9 中 30.0			
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							小 22.7 中 26.6			

◎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。

毎月19日は食育の日です  
エネルギーと食塩量は、小1~小学校中学年(3・4年生)、中~中学生の量になります。

# 10月給食だよ!

## 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t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。\*農林水産省及び農研機構「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、意識してとりたいた栄養素の一つです。

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  
 キンダラ、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。