



日 曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	(6群) 油脂			
2月	味噌ラーメン (ちゅうかめん、みそラーメンスープ)、牛乳、中華くらげのサラダ、桃まんじゅう	豚肉、なると、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、とうもろこし、きくらげ、ねぎ	中華めん	油、ごま油	ごしょう、とうバンジャン、とりがらだし、中華だし、酒	787	3.7
3火	★郷土料理「宮城県」★ わかめごはん、牛乳、厚焼き玉子、肉じゃが、はっと汁	わかめ、牛乳、卵、豚肉、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜	たまねぎ、枝豆、大根、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	ごはん、水あめ、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、小麦粉	油	塩、昆布だし、しょうゆ、酢、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、かつお節、さば節、しょうゆ、塩、酒	838	3.0
4水	ホットドック (切れ目入りコッパパン、ロングウインナーチリソース)、牛乳、海藻サラダ (たまねぎドレッシング)、はくさいのクリーム煮	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく	コッパパン、砂糖、でん粉	油、ドレッシング	トマトケチャップ、とうバンジャン、洋風だし、しょうゆ	829	4.1
5木	ごはん、牛乳、春巻き、ワンパンチ、ワンタンスープ	大豆、鶏肉、豚肉、豚肉、卵	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、しょうが、にんにく、たけのこ、干しいたけ、もやし、たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	ごはん、小麦粉、粉あめ、砂糖、春雨、小麦粉、でん粉	油、ごま油、ごま油	しょうゆ、しょうゆ、中華だし、酒、しょうゆ、ごしょう、中華だし、塩	890	2.5
6金	★目の愛護デー献立★ 10月10日は「目の愛護デー」です。★ ごはん、牛乳、鶏肉のから揚げ、花野菜サラダ (コーンカレーミードレッシング)、ほうれん草と豆腐のスープ、ブルーベリークレープ	鶏肉	牛乳	にんじん、ほうれん草、小松菜	しょうが、にんにく、カリフラワー、とうもろこし、たまねぎ、きくらげ、ブルーベリー	ごはん、小麦粉、でん粉、でん粉、砂糖、米粉、水あめ	油、ドレッシング	酒、しょうゆ、塩、しょうゆ、ごしょう、中華だし	928	2.3
10火	ごはん、牛乳、かにシューマイ (2)、豚キムチ、わかめスープ	大豆、かに、たら、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、にら、にんじん	たまねぎ、はくさい、たまねぎ、キムチ、しょうが、たまねぎ、たけのこ	ごはん、小麦粉、でん粉、じゃがいも、砂糖	豚脂、ごま油、ごま油	しょうゆ、中華だし、酒、中華だし、酒、しょうゆ、塩	843	2.5
11水	ミルクパン、牛乳、ミートソースパリパリ包み揚げ、彩りサラダ (イタリアンドレッシング)、ポトフ、ヨーグルト	鶏肉、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、大根、エリンギ	ミルクパン、小麦粉	油、ドレッシング	トマトケチャップ、洋風だし、塩、ごしょう	798	3.6
12木	★減塩献立★ 毎月20日は「いばらき 美味しお Day」です★ ごはん、牛乳、さばのきのこソースかけ、塩昆布和え、かぶの味噌汁	さば、豆腐、油揚げ、味噌	牛乳	にんじん、小松菜	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、でん粉、砂糖	油	しょうゆ、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、煮干し	872	2.0
13金	ごはん、牛乳、チキンナゲット (2)、シーザーサラダ (切れ目入りコッパパン、シーザーサラダドレッシング)、ハッシュドポーク	鶏肉、大豆、豚肉	牛乳	赤ピーマン、にんにく、にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、エリンギ、しめじ	ごはん、小麦粉、とうもろこし、パン粉、クルトン	豚脂、油、ドレッシング、バター	塩、しょうゆ、ごしょう、赤ワイン、ハヤシルウ、トマトケチャップ、デミグラスソース	998	3.0
16月	カレーうどん (ソフトめん、カレーうどん汁)、牛乳、揚げたこ焼き、マスカットゼリー和え	鶏肉、油揚げ、なると、たこ	牛乳	にんじん	ねぎ、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、みかん、パインアップル、マスカット	ソフトめん、でん粉	油	カレールウ、しょうゆ、和風だし、かつおだし	839	3.4
17火	ごはん、牛乳、白身魚のピリッとジャン、切身大根のサラダ (塩ドレッシング)、冬瓜ののり卵スープ	たら、鶏肉、鶏肉、豆腐、卵	牛乳	にんじん、ほうれん草、小松菜	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、きゅうり、冬瓜、えのきたけ、きくらげ	ごはん、とうもろこし粉、砂糖	油、ドレッシング	酒、酢、しょうゆ、とうバンジャン、酒、ごしょう、中華だし、塩、しょうゆ	770	2.8
18水	コロケバーガー (切れ目入り丸パン、野菜コロケ (ソース))、牛乳、チリコンカン、アルファベットスープ	鶏肉、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	丸パン、じゃがいも、パン粉、水あめ、砂糖	油	ソース	767	3.4
19木	★食育の日★ 毎月19日は食育の日です★ ごはん、牛乳、ハンバーグおろしソースかけ、かぼちゃと枝豆のチーズサラダ (和風クリームドレッシング)、なめこ汁	鶏肉、豚肉、大豆、豆腐、味噌	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、小松菜	大根、たまねぎ、枝豆、きゅうり、ねぎ、大根、なめこ	ごはん、砂糖、でん粉、パン粉	豚脂、油、ドレッシング	和風だし、しょうゆ、みりん、酢、かつお節、煮干し	834	2.4
20金	ピビンパ丼 (ごはん、ピビンパ丼の具)、牛乳、豆腐チゲスープ、杏仁フルーツ	豚肉、大豆、卵、味噌、豚肉、豆腐、味噌	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ、みかん、パインアップル、もも	ごはん、砂糖	油、ごま油	みりん、とうバンジャン、酒、しょうゆ、しょうゆ、鶏がらだし、酒	842	2.7
23月	きつねうどん (ソフトめん、きつねうどん汁)、牛乳、ちくわの磯部揚げ (2)、ほうれん草のごま和え	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが、大根、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	ソフトめん	油	酒、塩、しょうゆ、かつお節、昆布だし	840	3.9
24火	ごはん、牛乳、鮭と野菜のフライ、大根のそぼろ煮、豚汁	鮭、鶏肉、豚肉、豆腐、味噌	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、大根、枝豆、しょうが、たまねぎ、大根、ねぎ、ごぼう	ごはん、小麦粉、パン粉、でん粉、砂糖、でん粉、じゃがいも、こんにゃく	油、マヨネーズ	しょうゆ、みりん、酒、和風だし、和風だし	853	2.4

日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	(6群) 油脂					
★ SDG s 献立 ★ 10月 は「食品ロス削減月間」です ★										
25	水	米パン 牛乳 トマトオムレツ コーンポテト クラムチャウダー	牛乳 ウインナー あさり 鶏肉	牛乳 生クリーム	茎の部分を使いました。 たまねぎ たまねぎ どうもろこし たまねぎ エリンギ	米パン じゃがいも マカロニ	油 油 バター	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 洋風だし 洋風だし こしょう 塩 ポタージュの素	762	4.2
26	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	豚肉 さつま揚げ 大豆 鶏肉 味噌	牛乳	しょうが りんご にんにく にんじん ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま油 ごま油 油	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ みりん 和風だし 和風だし	843	2.8
★ 読書週間 (10/27~11/9まで) & ハロウィン献立 ★										
27	金	バターチキンカレーライス (ごはん、バターチキンカレー) 牛乳 かぼちゃココック りんご	鶏肉 読書週間 給食	脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ りんご	ごはん じゃがいも 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖	油 バター 油	白ワイン トマトピューレ 洋風だし カレールウ	930	2.8
30	月	鶏塩うどん (ソフトめん、鶏塩うどん汁) 牛乳 白菜と生揚げの煮ひたし きなこ揚げパン	鶏肉 生揚げ 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん 白菜 たまねぎ	ソフトめん 砂糖 コッパパン 砂糖	油 豚脂 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	830	3.9
31	火	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) マーボー豆腐 もやしの中華スープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳	にら キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	小麦粉 豚脂 油 ごま油 油 ごま油 油	トウバンジャン 塩 酢 しょうゆ 鶏がらだし 中華だし しょうゆ こしょう	786	2.9	
									今月のたんぱく質平均	29.7 g
									脂質平均	25.2 g

今月の常総市・下妻市産食材：米、はくさい、キャベツ、きゅうり、大根、冬瓜、ねぎ、白菜、なす、ピーマン、かぼちゃ (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、にら、もやし、チンゲン菜、しめじ、豚肉、鶏肉、卵

毎月19日は食育の日です




◎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!

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。 ※農林業省及び農研機構「令和3年度推計」





約523万トン

10月
食品ロス削減月間

日本各地の郷土料理

はっと汁

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。

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 作り過ぎない



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 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を横に倒すと目とまゆの形に見えるよ!

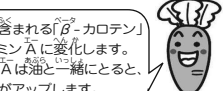
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。




ニンジン、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



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。



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!