



# 令和6年 10月分 献立表 (22回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、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) 種類類・油脂					
1 火	ごはん 牛乳 はるまき マーボー豆腐 もやしちゅうかスープ	とりにく ふたにく とうふ だいず なると	牛乳	にんじん にんじん には にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん ごまごこ でんぷん ごまごこ でんぷん	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ マーボー豆腐のもと たらスープ ちゅうかだし しょうゆ こしょう	小 704 中 831	2.4 2.8
2 水	こめパン 牛乳 キャベツメンチカツ きりぼしだいこんのペロンチーノ さつまいものシチュー	ふたにく とりにく ふたにく とりにく	牛乳	キャベツ れんこん えだまめ にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	こめパン パンこ ごまごこ さとう でんぷん	あぶら あぶら バター	こしょう しお ようふうだし とうがらし ようふうだし こしょう ホワイトソース シチュールウ	小 632 中 813	2.5 3.3
3 木	ごはん 牛乳 にくたんごあますあんかけ (2.2.2.3) ひじきのいために とうがんとかにかまぼこのスープ マスカットゼリー	とりにく たまご だいず さつまあげ かにかまぼこ とうふ	牛乳	にんじん にんじん には	たまねぎ たまねぎ とうがん ほししいたけ ふどう	ごはん パンこ さとう でんぷん ごまごこ さとう ごまごこ さとう	あぶら あぶら	ケチャップ たらスープ しょうゆ しょうゆ ありん わふうだし たらスープ さけ しお しょうゆ	小 656 中 832	2.2 2.7
4 金	ごはん 牛乳 あじフライ (ソース) だいこんのピリからに ごまみそしる	あじ とりにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう なす えのきたけ	ごはん パンこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ソース しお たらスープ しょうゆ さけ コチュジャン しお かつおぶし	小 642 中 799	2.4 2.8
7 月	ちゃんこうどん (ソフトめん ちゃんこじる) 牛乳 ツナとひじきのサラダ (しおちゅうかドレッシング) ココアあげパン	ふたにく ちくわ あぶらあげ まくろあぶらつけ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	もやし もやし	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお たらスープ わふうだし	小 607 中 802	2.3 2.9
8 火 高 森 整	ごはん 牛乳 ふたにくのりんごソースやき れんこんのいろどりサラダ (わふうクリーミードレッシング) あきやさいのとうにゅうみそしる	ふたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	牛乳	あかピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご レモン れんこん キャベツ えだまめ だいこん ごぼう	ごはん さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	しお こしょう しょうゆ さけ かつおぶし	小 689 中 850	2.1 2.5
9 水	きれめいりコッパン 牛乳 オムレツ スラッピージョー とうがんのカレービーフンスープ やきプリンタルト	ふたにく だいず とりにく たまご	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ とうがん にんにく	ごはん きれめいりコッパン でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	あかワイン 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 しお こしょう しょうゆ カレーご カレールウ ようふうだし	小 677 中 809	2.9 3.5
10 木	★ めのあいごデー こんだて ★ ~10月10日は「 <b>目の愛護デー</b> 」です。~								小 641 中 808	1.9 2.3
11 金	★ きょうどりょうり (岩手県) ★								小 652 中 805	2.1 2.5
15 火	★ おつきみ こんだて ★ ~10月15日は「 <b>十三夜</b> 」です! 「 <b>豆名月</b> 」や「 <b>栗名月</b> 」ともいいます。~								小 672 中 830	2.2 2.7
16 水	アジナゲット (2) シュクメルリ ムギキトマトスープ	あじ たら とりにく	牛乳 チーズ	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	さとう ごまごこ でんぷん じゃがいも あぶら	あぶら あぶら	しお しお ようふうだし ホワイトソース トマトピューレ ようふうだし ケチャップ しお こしょう	小 648 中 783	2.6 3.2
17 木	ガバオライス (ごはん、ガバオライスのく) 牛乳 さつまいもサラダ (ごまドレッシング) さわやかはるさめスープ	とりにく だいず ちくわ とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン あかピーマン パツル にんじん とうがん にんじん しょうが	たまねぎ れんこん にんにく しょうが きゅうり しめじ とうがん にんにく レモン	ごはん さとう さつまいも はるさめ	あぶら あぶら	しょうゆ こしょう オイスターソース しお たらスープ ちゅうかだし こしょう しお しょうゆ	小 653 中 807	2.2 2.5
18 金	カレーライス (もぎごはん、チキンカレー) 牛乳 ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング) キャラルポテト	とりにく	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく とうもろこし	ごはん もぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら あぶら	ケチャップ カレールウ	小 738 中 920	2.3 2.7
21 月	しおラーメン (ソフトめん、しおラーメンスープ) 牛乳 あげきょうざ (2.2.2.3) フルーツあんぱんどうふ	ふたにく かまぼこ ふたにく	わかめ 牛乳	にんじん にんじん には	もやし ねぎ メンマ キャベツ たまねぎ ハイアンアップル もも みかん	ソフトめん ごまあぶら	あぶら あぶら	さけ かつおぶし たらスープ しおラーメンスープ しお こしょう	小 606 中 810	2.6 3.3
22 火	★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は「 <b>いばらきおいしおデー</b> 」です!								小 639 中 805	1.9 2.2

茨城をたべよう Week

◆ 10月31日(木)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・油脂				
23水	ミニスイートポテトパン スパゲッティナポリタン 牛乳 とうふナゲット (2) いんげんのソテー	ベーコン	牛乳	ピーマン	たまねぎ エリンギ きピーマン にんにく	コーン、さつまいも、さとう	スパゲッティ	あぶら	しろういん ケチャップ トマトソース ようふうだし しお こしょう	小 614 中 753	3.0 3.6
24木	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(1.2.2.2) にくやさしいため なめこのみそしる	ちくわ ふたにく あほうあげ とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こもぎこ でんぶん じゃがいも	ごはん こもぎこ	あぶら	しお しおだれ さけ がらスープ かつおぶし	小 700 中 846	2.5 2.8
25金	ごはん 牛乳 いかのスタミナやき ブルコギ みぞワタンスープ	いか ふたにく	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ きピーマン にんにく	さとう	ごはん ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しちみどりがらし さけ ブルコギのたれ しょうゆ がらスープ しょうゆ こしょう ちゅうがだし しお	小 608 中 752	2.5 3.0	
28月	★ 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！」～ おぼけてんぶら (てんぶら料理) ～										
28月	きつねうどん (ソフトめん きつねじり) 牛乳 さつまいもてんぷら なまあげのあんかけに わかめごはん	とりにく なた あほうあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほしいたけ	ソフトめん	読書週間 給食	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし さけ	小 634 中 816	2.7 3.4
29火	ごはん 牛乳 とりにくのしょうがやき キャベツのサラダ (わふうドレッシング) きのこのみぞじり	とりにく	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	さつまいも こもぎこ じゃがいも でんぶん	ごはん	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし しお	小 646 中 798	2.4 2.9
30水	フィッシュサンド (きれめりコッパパン しるみかかなフライ (ソース)) 牛乳 ジャーマンポテト コーンポタージュ	こまい	牛乳	パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし エリンギ たまねぎ	きれめりコッパパン こもぎこ	あぶら	ソース		小 621 中 769	2.6 3.3
31木	ごはん はっこうにゅう ハンバーグがぼちゃソースかけ きりぼしたにのサラダ (たまねぎドレッシング) とんじり	とりにく とうにゅう ちくわ ふたにく みそ	はっこうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きりぼしたにの もやし きゅうり	ごはん パンこ	あぶら	とんし ドレッシング	しょうゆ わふうだし しお しょうゆ	小 589 中 750	2.2 2.7
								今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.5 中 30.7		
								脂質平均 (g)	小 21.3 中 24.5		

今月の常総市産食材： 菜、さつまいも、きゅうり、大根、とうがん、なす、にんじん、ピーマン、とうがらし、菜味噌 (文字で表記しています)

茨城県産食材： ごぼう、チンゲン菜、にら、ねぎ、もやし、れんこん、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。



毎月19日は食育の日です

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

# 10月給食だより

10月  
食品ロス削減月間  
10/30 食品ロス削減の日



## 食べ物を大切にしよう

～食品ロスを減らすために～

食品ロスとは、「もともとは食べられる(食べられた)のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残ってしまった料理や、賞味期限(おいしく食べられる期間)が過ぎて捨ててしまったお菓子も、食品ロスになります。

◎なぜ、食品ロスを減らすの?  
日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量になり、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

★食べ物の「いのち」を粗末にしないため  
食べ物はもともとは生きていのちをもってたまものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

★地球環境を守っていくため  
食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残したごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

### ◎食品ロスを減らすために私たちができること

- ★残さず食べる!  
用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。
- ★必要な分を買う!  
家にある食料をチェックして、必要な分を買い、食べないまま捨てることのないようにしましょう。
- ★食材を使いきる!  
料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて、工夫して食材を使いきるようにしましょう。
- ★買うの考える!  
すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。

## 目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっていきます。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。\*国立科学博物館【学校保健講座】目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

## 10/10 目の愛護デー



### にほんかくち 日本各地の郷土料理

いわけん 岩手県

南部焼き

岩手県は本州の北東部に位置し、北海道に次いで日本で二番目に大きな面積を持っています。山・川・海という豊かな自然環境がそろう、特に沿岸部は「三陸」といわれ、世界三大漁場の一つとして、新鮮な魚介類や海藻などたくさんの海の幸に恵まれています。料理もそれらを活用したものが多くあります。「南部焼き」は、肉や魚介類などに下味を付け、ごまを全体にまぶすついで焼いたり、ごまを加えたたれに漬けて焼いたりする料理です。南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)が、ごまの名産地であることから、ごまを用いた料理を「南部～」ということがあるそうです。給食では、鶏肉の南部焼きといわしのすり身汁を組み合わせた。甘辛い味付けとごまの香ばしさがごはんによく合います。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。