

日曜	献立名	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＞ 種実類・油脂			
24金	ごはん 牛乳 いかのチヂミ（たれ） ブルコギ 中華レモンスープ	いか 豚肉 卵	牛乳	たまねぎ にんじん にら にんじん チンナン菜	たまねぎ もやし にんにく しょうが りんご たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ レモン	ごはん 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 ラー油 油 ごま ごま油 油	しょうゆ 酢 かつおだし みりん しょうゆ 酒 みりん コチュジャン しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	799	3.5
27月	スパゲティナポリタン(スパゲティ ナポリタンソース) 牛乳 チキンナゲット（3） れんこんサラダ(イタリアンドレッシング)	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 とうもろこし粉 パン粉	油 豚脂 油 ドレッシング	トマトケチャップ トマトピューレ 洋風だし しょうゆ しょうゆ 塩	798	3.2
28火	★ 読書週間献立 ★ 10月27日から11月9日までは「読書週間」です。 絵本「給食番長」の「カレーとひじきサラダ」がです。 ポークカレーライス(麦ごはん ポークカレー) 牛乳 いかリングフライ（2） ひじきサラダ(塩ドレッシング)	豚肉 いか 大豆	牛乳	にんじん トマト にんじん 小松菜	たまねぎ りんご パパイア にんにく もやし とうもろこし	ごはん 麦じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 油 ドレッシング	カレールウ 塩	926	3.0
29水	米パン 牛乳 ソイシチューの包み焼き ほうれん草のソテー ポークビーンズ	豆腐 鶏肉 大豆 豆乳 卵 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草 にんじん にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ キャベツ たまねぎ にんにく	米パン 砂糖 小麦粉	油 油 バター	塩 みりん 洋風だし 塩 こしょう トマトケチャップ かつお 洋風だし しょうゆ ソース	842	3.8
30木	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩こうじ炒め 芋煮汁 ラ・フランスゼリー和え	豚肉 生揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう パインアップル もも 西洋なし	ごはん でん粉 里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	塩こうじ 塩 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	864	2.2
31金	★ ハロウィン 献立 ★ ごはん 牛乳 ハンバーグ香味ソースかけ 花野菜サラダ(和風クリームドレッシング) わかめの味噌汁 ハロウィンデザート	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳 わかめ	 ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが りんご カリフラワー とうもろこし えのきだけ ねぎ なす	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 ドレッシング 砂糖	豚脂 油 ドレッシング	酒 しょうゆ 酢 かつお節 煮干し	853	2.6
今月のたんばく質平均 脂質平均									30.7g 24.9g	

こんげつ じょうそうし しもつましさんしょくざい こめ とうがん ふとじ ひょうき
今月の常総市・下妻市産食材：米、冬瓜、キャベツ、きゅうり、だいこん、ピーマン、なす（太字で表記しています）
いばらきけんさんしょくざい ぎゅうじゅう とり にく びたにく さといも みずな な
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、さつまいも、里芋、水菜、ごぼう、チンゲン菜、にら、ねぎ、もやし、れんこん

毎月19日は
食育の日です



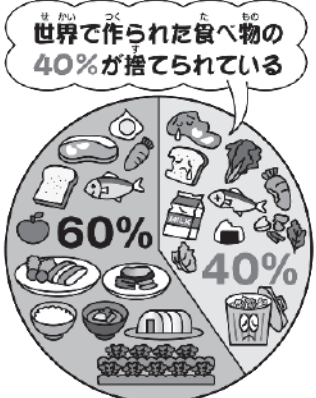
◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎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月給食だより

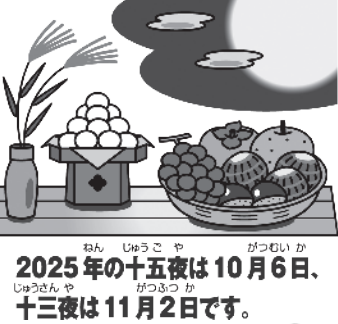
食べ物を大切にしよう ～10月は食品ロス削減月間です～

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎日一人当たりおにぎり一個分の食べ物が捨てられています。みんなで「もったいない」という気持ちを持ち、行動することで、食品ロスを減らせます。無駄な買い物をしない、食べきれる量を注文する、食材を無駄なく使うなど、できることから始めてみましょう。



秋を楽しむお月見の行事

昔から秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



十五夜の行事食

つき み だん こ
月見団子



こめ つく だん こ
米から作る団子。
満月に見立てた丸
い形のほか、里い
もの形などもあり、
地域によって違い
があります。

きぬかつぎ



さと かむつ
里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時
代の女性の服装
にちなんで、
こう呼ばれ
ます。

にほんかくち
日本各地の郷土料理



ぐん まけん
群馬県

こしね汁

群馬県は、関東地方の北西部に位置する県で、海に面していない内陸県です。草津温泉や世界遺産の富岡製糸場などの観光スポットがあります。今月は、群馬県富岡市の郷土料理である「こしね汁」が登場します。

こしね汁は、群馬県の甘楽・富岡地域の名産品である「こんにゃく、しいたけ、ねぎ」を使用していることから、頭文字をとって「こしね汁」と呼ばれています。他に入れる野菜や味付けは家庭によってさまざまで、ごぼうや里いも、にんじん、豆腐、豚肉など、地域で採れる農畜産物を入れることが多いです。給食では、群馬県産のこんにゃくいもで作られたこんにゃくや、茨城県の野菜がたくさん入っています。「食べるみそ汁」とよばれるこしね汁を味わってください。