

食べ物^たがのど^のにつま^つまらないように、気^きを
ま^ましょう。もち^{もち}、パン^{ぱん}、丸^{まる}い形^{かたち}（球形^{きゅうけい}）、
つ^つる^るした物^{もの}は特^{とく}に注^{ちゅう}意^い！



常総市玉学校給食センター

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			
1 木	ごはん 牛乳 ごま団子 もやしのナムル（ナムルドレッシング） 八宝菜	あずき いんげん豆	牛乳			ごはん 			822	2.0
					砂糖 米粉	油 ごま 豚脂 ドレッシング				
		豚肉 いか なると		にんじん チンゲン菜 にんじん	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	でん粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 中華だし		
2 金	ごはん コーヒー牛乳 （牛乳 コーヒー牛乳の素） 豆腐ハンバーグおろしソース つぼ漬け和え 鶏塩汁	豆腐 鶏肉 大豆	牛乳		たまねぎ 大根 つぼ漬け キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく	ごはん 	コーヒー牛乳の素		751	3.1
					砂糖 でん粉 水あめ	豚脂	しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ 塩 豚骨スープ 塩 鶏がらだし こしょう しょうゆ			
		鶏肉 大豆		にんじん			油 豚脂 ごま油			
5 月	味噌ラーメン （中華めん 味噌ラーメンスープ） 牛乳 肉まん パンパンジーサラダ （パンパンジードレッシング）	豚肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	中華めん	ごま油 豚脂	しょうゆ 鶏がらだし 塩	756	2.9
		豚肉 大豆			たまねぎ たけのこ	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉	豚脂	しょうゆ		
		鶏肉		にんじん	大根 きゅうり		ドレッシング			
6 火	わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 切干大根の煮物 鶏団子の味噌汁		わかめ 牛乳			ごはん 水あめ		塩 昆布だし	856	3.3
				かぼちゃ さやいんげん にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 大根 白菜 ねぎ	 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 油	しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し		
	さつま揚げ 鶏肉 味噌									
7 水	ハンバーガー （切れ目入り丸パン ハンバーグ） 牛乳 スパゲッティサラダ（マヨネーズ） ひよこ豆とレッドキドニーのポトフ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳		たまねぎ にんにく	丸パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 豚脂	トマトケチャップ 洋風だし トマトピューレ ソース	751	3.4
	たまご ウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆		にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ カリフラワー 枝豆	スパゲッティ	マヨネーズ 油	塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう 鶏がらだし			
8 木	★ 目の愛護デー＆ 減塩献立 ★ 画面をたくさん見た時には、目を休めたり、目を元気にする栄養をとりましょう！ ごはん 牛乳 ボークチャップ キャロットラペ キャベツのスープ ブルーベリーゼリー	豚肉 まぐろ油漬け ウインナー	牛乳		にんにく たまねぎ カリフラワー レモン たまねぎ キャベツ えのきたけ ブルーベリー	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	油 油	しょうゆ トマトケチャップ ソース 塩 酢 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	871	2.3
9 金	鶏そぼろ丼 （ごはん 鶏そぼろ丼の具） 牛乳 いも煮汁 巨峰ゼリー和え	鶏肉 大豆 卵	牛乳	グリンピース	しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	810	2.1
		鶏肉	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ もも パインアップル りんご ぶどう	里いも こんにゃく アロエ 砂糖		酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし			
13 火	麦ごはん 牛乳 鮭の西京焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁	鮭 味噌 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳			麦 ごはん			763	2.5
				れんこん とうがらし 小松菜	れんこん 枝豆 えのきたけ たまねぎ	砂糖 しらたき 砂糖	油 ごま	みりん 酒 しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し		
14 水	ナン 発酵乳（いちご） ツナオムレツ シーザーサラダ （クルトン・シーザーサラダドレッシング） バターチキンカレー	卵 まぐろ油漬け	発酵乳		たまねぎ キャベツ とうもろこし	ナン 砂糖 クルトン	油 マヨネーズ ドレッシング		765	3.9
		鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが 枝豆 プルーン たまねぎ	じゃがいも	油 バター	トマトピューレ 洋風だし カレールウ		
15 木	★ 郷土料理（大分県）★ とり天は、味付けした鶏肉に衣（ころも）をつけた料理です。 大分県のだんご汁には、小麦粉をこねて、平たくのばしためんが入っています。 ごはん 牛乳 とり天（しょうゆ） おかか和え だんご汁	鶏肉 さば節 かつお節 豚肉 味噌	牛乳		しょうが 白菜 ごぼう 白菜 大根 ねぎ	ごはん 天ぷら粉 砂糖 小麦粉	油 油	しょうゆ 酒 白だし しょうゆ 塩 酒 和風だし	799	2.9
				にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜						
16 金	ごはん 牛乳 ロースボークのねぎ塩炒め もやしのごま味噌スープ りんご	豚肉 鶏肉 なると 味噌	牛乳	にんじん にら にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし りんご	ごはん しらたき でん粉 ごま油 ごま	油 ごま油 ごま油 ごま	塩こうじ 塩 酒 しょうゆ 鶏がらだし 鶏がらだし 中華だし しょうゆ 塩	772	2.4
19 月	★ 食育の日 ★ 10月は、「食品ロス（食わずに捨ててしまうこと）」を減らし、食べものを大切にすることを考える月です。 デミグラスミートソース （スパゲッティ デミグラスソース） 牛乳 クリームコロッケ コーンサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛肉 豚肉 大豆	生クリーム 牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲッティ 小麦粉	油 バター	デミグラスソース 赤ワイン トマトピューレ 洋風だし トマトケチャップ ソース	916	2.8
		ほたて 卵				パン粉 小麦粉	油			
				小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
20 火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 春雨と卵の和え物 大根の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳		にんにく もやし 大根 ねぎ	ごはん 		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 かつお節 煮干し	796	2.4
				ほうれん草 にんじん にんじん 小松菜		春雨 砂糖	ごま 油 ごま油			
21 水	コッペパン（メープルジャム） 牛乳 ブーティン（デミグラスソース） きのこのコーンバター サーモンチャウダー		牛乳			コッペパン メープルジャム			824	3.2
		ベーコン			しめじ エリンギ とうもろこし キャベツ	じゃがいも	油 バター	デミグラスソース 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ		
	鮭	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	ホワイドルウ 洋風だし 塩 酒 こしょう			
22 木	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 大根のピリ辛煮 なめこ汁	さば 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳		大根 枝豆 しょうが なめこ 白菜 ねぎ	ごはん		塩こうじ しょうゆ みりん 酒 和風だし トクバンジャン かつお節 煮干し	786	2.4
				にんじん にんじん 小松菜		砂糖 でん粉	油			

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			
23 金	ごはん 発酵乳		発酵乳			ごはん 			770	2.6
	春巻き	鶏肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	春雨 小麦粉 粉あめ	油	しょうゆ		
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	もやし キャベツ きくらげ しょうが にんにく	でん粉	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 中華だし		
	わかめのスープ	なると	わかめ	にんじん	白菜 とうがん		ごま	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう		
26 月	肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しょうが 大根 しめじ ねぎ	ソフトめん		酒 みりん しょうゆ かつお節 煮干し	855	2.6
	牛乳		牛乳				さつまいも 砂糖 でん粉	しょうゆ みりん		
	大学芋						ごま 油			
	ごほうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごほう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			863	2.6
	さんまのかば焼き	さんま				砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん		
	ひじきの煮物	大豆 豚肉	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	じゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	じゃがいも		かつお節 煮干し		
28 水	アップルパン 牛乳		牛乳			アップルパン			765	3.4
	いかフライレモン	いか			レモン	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ みりん		
	ポークラタトゥイユ	豚肉		にんじん トマト 煎ピーマン	たまねぎ なす にんにく 枝豆	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	トマトケチャップ 洋風だし		
	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ		洋風だし 塩 こしょう しょうゆ		
29 木	★ 読書献立&ハロウィン ★ 絵本「サラダで げんき」にでてくるりっちゃんが、動物のアドバイスで作った「美味しくて 元気になるサラダ」です。								808	2.7
	ごはん (のり佃煮)		のり			ごはん 砂糖 水あめ		しょうゆ かつおだし 酢		
	牛乳		牛乳							
	揚げれんこん		脱脂粉乳	トマト パセリ	れんこん にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま	塩 こしょう		
30 金	りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま ドレッシング	油	酒 和風だし	881	2.7
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ごほう ねぎ	じゃがいも こんにゃく				
	かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 				
31 土	豚肉のヤンニョムソース	豚肉 			しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん	881	2.7
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごほう れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	白菜の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		にんじん	白菜 ねぎ			かつお節 煮干し		

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、白菜、さといも、ローズポーク、チンゲン菜、なす、味噌、冬瓜、とうがらし(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、きゅうり、ごほう、れんこん、もやし、にら、さつまいも

今月のたんぱく質平均	29.1 g
脂質平均	22.8 g

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ください。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。

秋 10月 給食だより

10月30日は 食品ロス削減の日

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度）
※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

10月10日は 目の愛護デー

目の健康に役立つ食べ物とは？

みなさんは、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日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。普段から積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンA を多く含む

β-カロテン を多く含む

ルテイン を多く含む

ゼアキサンチン を多く含む

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味=腐ったもの」「苦味=毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

日本各地の郷土料理

とり天

大分県

大分県は、「地獄めぐり」で有名な別府温泉や由布院温泉などがある、日本一の「おんせん県」として知られる九州地方の観光地です。豊かな自然に恵まれ、海の幸から山の幸までおいしいものがたくさんあります。「とり天」は、大分県で圧倒的な人気を誇る郷土料理です。鶏肉にしょうゆやニンニク、生姜で下味をつけて天ぷらにした、衣がサクサクとしておいしい料理です。昔は、今のようには柔らかい鶏肉ではなく、肉質が硬い地鶏が多かったため、すこしでも柔らかくジューシーな鶏肉料理に仕上げるため、昭和初期に別府市のレストランで誕生したのが始まりとされています。大分県では、ポン酢や酢醤油に「からし」をつけて、さっぱりと食べるのが定番のスタイルです。いつものから揚げとは一味違う「とり天」がどんな料理か、ぜひ味わってみてください。