

10月

こんだて表

No.1

(小・中学校用)



今月は本の中の料理なが給食で登場します。

このイラストがついている料理を自由にしてください。

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。

伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。

令和6年度 10月

伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なほたらき)						エネルギー		調理法 配膳図	備考	
		エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだ 体の調子をととのえる		小学校	中学校			
火	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう			626	23.3		さんまは、秋に獲れる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのっておいしくなります。そんなさんまの獲れる量がここ数年減ってきていることを知っていますか？その原因のひとつに地球温暖化だといわれています。気候の変化は、私たちの食生活にも大きな影響を与えています。これからも、秋においしいさんまを楽しめるように、自分たちの生活を見直していきいください。
	秋野菜のみそ汁	さといも		あつあげ むぎみそ	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ なす えのき						
	さんまのみぞれ煮	さとう でんぷん		さんま			だいこん		716	25.4		
水	麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう			649	24.5		今日10月2日は「豆腐の日」です。語呂合わせがきているようです。豆腐には、「畑の肉」といわれるほど質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。また、『豆腐百珍』という言葉があるほど豆腐には様々な料理法があります。今日は家常豆腐です。家と常という漢字が入ることから「家庭でいつも食べる」=「中国の家庭料理」と分かります。「麻婆豆腐」と一見似ていますが、家常豆腐の味付けは麻婆豆腐と比べて辛くありません。どちらかごはが難む味付けですね。さっぱり食べられるナムルとあわせました。
	家常豆腐	でんぷん	あぶら	ぶたにく だいす	にんじん にら	たまねぎ しんじけ						
	豆もやしナムル	さんおんとう	こま こまあぶら			にんじん	きゅうり こだいずもやし		783	29.4		
木	バターパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう				741	31.2		みなさんが少しでも本に親しむきっかけになれば…と願い、今月は、本の中に登場する料理を簡化した「ものがたり給食」を実施します。今日は『かぼちゃスープのおふる』という絵本です。ある朝、白く、くまさん・アルバカさん・ねこさんの仲良し3人組、たくさん遊んでおながベコベコ。近道しようとする中、森の中を歩くと、いいにおい！昔ながらの「かぼちゃスープのおふる」とあります。「こしゆうにおはいいください。ただし、なかのスープはせったいのまよいよう。」と書かれてあるので、さっそく入ったのですが、いいにおいに連れてられて、つい…！続きは読んでみてください。
	かぼちゃスープ	じゃがいも でんぷん	あぶら	ぶたにく だいす	にんじん にら	たまねぎ しんじけ						
	白身魚のオーロラソース	さんおんとう	ノンエッグマヨネーズ	さわら むぎみそ	トマト		えだまめ		947	38.9		
金	秋の味覚カレー(麦ごはん)	こめ むぎ カレールフ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう				663	22.6		みなさんは、『よるのややおさん』という絵本を読んだことがありますか？八百屋さんには、おいしくて新鮮な野菜たちがたくさん並んでいます。しかし、お店が開まって夜になると、野菜たちがぎやかに動き出し、学校ごっこのはじまり〜！野菜たちが夜になると、こっそりいろいろな遊びをする絵本です。今日のカレーには、秋を迎えるおいしい野菜たちが入っています。『よるのややおさん』より
	海藻サラダ	じゃがいも	あおじそドレッシング	わかめ くさわかめ こんぶ	にんじん	しめじ たまねぎ なす えだまめ						
	海菜サラダ	さんおんとう		しろうとさか あかたさか	チーズ	りんご プルーン	きゅうり キャベツ コーン		804	27.6		
月	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう			671	26.3		私たちが食べているアーモンドは、植物の種の部分です。アーモンドは、梅や桃と同じ仲間です。実の中には、かたい殻がある種があって、その中に私たちが食べている茶色い皮のアーモンドが入っています。アーモンドは、ビタミンEが多く入っていて生活習慣病の予防に効果があるとされています。
	豆乳入りみそ汁	じゃがいも		あつあげ むぎみそ とうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ						
	チーズささみフライ	でんぷん さとう パンこ	あぶら	とりにく	チーズ				789	30.8		
火	麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう			646	23.2		柿の旬は、10月から11月ごろで、アキノ科の果物です。中国などの東アジアが原産です。アメリカやヨーロッパなどでも栽培されていますが、甘い柿は日本のみです。昔から、「柿が赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど、豊富な栄養素を含んでいます。特に、ビタミンCは、みかんの2倍も含まれており、風邪やウイルス予防に最適です。
	豚肉のうま煮	じゃがいも ざらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ しんじけ	こんにやく たけのこ					
	柿と切干大根のごまサラダ	さんおんとう	ごま こまドレッシング	プロッコリー	かき きりほしだいこん	コーン			781	26.9		
水	麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう			647	24.0		今日のゆめ物は、ちりめんじゃこが入ります。ちりめんじゃこは、イワシ類の稚魚を食塩水で茹でて、天日などで干した乾燥のこをいいます。イワシ類の稚魚といっても様々な種類があり、「カタクチイワシ」を中心に「マイワシ」「ウルメイワシ」などが挙げられます。一般的には、産量が多い「カタクチイワシ」を使用することが多いため、ちりめんじゃこといえば「カタクチイワシ」のイメージが強いようです。
	いろいろ芋のそぼろ煮	さといも じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく だいす あつあげ	にんじん いんげん	たまねぎ	こんにやく					
	小松菜とじゃこの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	あぶらあげ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな にんじん	キャベツ	779	30.1		
木	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう				684	29.3		今日10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横に倒すと、目と眉毛の形に見えることから制定されました。目の健康を守るためには、目に良い食べ物を毎日の食事に取り入れたり、目を休ませたりすることが大切です。にんじんには、目の疲れを回復させるビタミンAやカロテンが豊富に含まれています。また、ブルーベリーにはアントシアニンといわれる栄養が含まれています。
	ホークビーンズ	じゃがいも でんぷん	あぶら	ぶたにく だいす あかいかんまめ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ						
	人参ドレッシングサラダ	さんおんとう	にんじんドレッシング	ブルーベリー			きゅうり	コーン えだまめ	794	34.2		
金	ひのひかりごはん	こめ				ぎゅうにゅう			682	25.9		ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられるため、カルシウムを多くとることができま。ししゃも2本で給食で飲んでいる牛乳の約半分のカルシウムが含まれています。カルシウムは骨や歯を作る材料となります。カルシウムの欠けさを感じながら、しっかり噛んで食べましょう。骨や歯など体の土台づくり、大切ですね。
	寄せ鍋	パンこ でんぷん		とうふ とりにく ぶたにく	にんじん	だいこん しんじけ	きんぎょ					
	ししゃもフライ(小2個・中3個)	こむぎこ パンこ	あぶら			ししゃも			841	32.2		
火	少なめ麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう			660	26.1		ピリ辛フォーのめんは、米粉と水で作られているライスヌードルの一種です。本来は、はしでするのではなく、レンジにのせて食べるものです。今日は、給食用にアレンジしたものです。使っている調味料は、とてもシンプルで、しょうゆとトウバンジャンと練りごまです。味の決め手は、練りごまの風味と濃厚な味わいです。また、ペースト状のごまは、栄養価も吸収されやすくなっています。
	ピリ辛フォー	クイックオ	ごまあぶら	ぶたにく だいす	にんじん チンゲンサイ	きんぎょ	たまねぎ きゅうり					
	ぎょうざ(小2個・中2個)	こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく だいす	にら		キャベツ たまねぎ		772	29.9		
水	麦ごはん	こめ むぎ				ぎゅうにゅう			629	30.3		「水炊き」は、福岡県の郷土料理です。皮や骨がついたままの鶏肉を、水から煮たてた鍋料理です。調味料を極力使わず、鶏のうまみを調理するため、「水炊き」とよばれるようになりました。今日は、給食用にアレンジした水炊きです。鶏肉のうまみと野菜の甘みが溶け出したおいしいだしを味わってください。また、レモン果汁のさわやかな香りと酸味が広がるように仕上げました。
	水炊き		あぶら	とりにく とうふ	にんじん	だいこん しめじ	しんじけ	こんにやく				
	ピリ辛みそ	さんおんとう	あぶら	ぶたにく だいす	こめみそ	にんじん	たまねぎ たけのこ	えだまめ	754	36.1		

10月

こんだて表

No.2

(小・中学校用)



今月は本の中の料理をが給食で登場します。

このイラストがついている料理を自印にしてください。

学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。令和6年度 10月
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材	食品のグループ (主はたばらき)				エネルギー Kcal	たんぱく質 g	調理法 調理法	ひくち 一口メモ	
			エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる						
木	小さめコッパン	こむぎこ さとう マーガリン		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう		593	24.6		ごほうは昔、薬として中国から日本にやってきた野菜です。世界では、ごほうの葉っぱをサラダに使うことがあるようですが、根ごこの部分を食べるのは、日本と韓国くらいだそうです。ごほうは食物繊維が多い野菜です。今日は、ごほうをメインにしたスパゲッティです。ごほうの風味を味わってください。		
	ごほうのペペロンチーノ	こむぎこ オリーブオイル	ベーコン とりにく	チーズ	にんじん パセリ					たまねぎ しめじ ごほう	
	粒マスタードサラダ	さんおんとう	オリーブオイル		こまつな	きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	770			33.0	
金	チキンライス	こめ むぎ あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	624	28.9		今日のものがたり給食は、『チキンライス』という絵本です。ケチャップの赤が鮮やかなチキンライスに足が生えた！てくてくてくてく進んでいくと、チキンライスは、自分とそっくりな形に出会う。それは、ピカピカの太陽だったり、のっそり歩くカメだったりー。それでも気にせず、「な～んだ」と通り過ぎていくチキンライス。さて、最後に出会うのは…？最後まで美味しそうなニューモア絵本です。『チキンライス』より		
	ABCミルクスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな					たまねぎ しめじ
	あじの香草焼き 冷凍カット梨【センター届け】			あじ			735			34.4	ようなし
月	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		641	33.2		けんちん汁とは、鎌倉にある「建長寺」というお寺由来しています。昔小坊主さんが、食事の用意のために、豆腐を運んでいたから、あやまって落としてしまい、豆腐が腐れてしまっていました。それを見た和尚さんが腐れた豆腐を使って汁を作ってくれたことが始まりといわれています。		
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら こまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん はねぎ	だいこん ごほう しいたけ こんにゃく					
	焼肉炒め (中のみ)ヨーグルト【学配】	さんおんとう	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご	843			43.3	
火	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		669	32.0		今日の「もみじ焼き」は、すりおろしたにんじんと卵不使用のマヨネーズを混ぜて、もみじの色になったタレを今の旬の鮭の上にかけて焼きました。日本には春・夏・秋・冬の季節があり、それぞれの季節を楽しむ文化があります。秋には、もみじ狩りといって、きれいなもみじの色を楽しみます。もみじは、朝晩と昼の温度差があるほど、きれいな色に変わります。今日は、見た自でも、味でも秋を感じてください。		
	秋の味覚汁	さといも さつまいも		だいず あけ びきみそ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ しいたけ					
	鮭のもみじ焼き 大根葉としらすの炒め物	さんおんとう	あぶら	さけ	にんじん		783			37.7	
水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		633	25.2		ひじきは、歯や骨を強くするカルシウムが海藻の中で1番多く含まれています。その他にも鉄分が多いので、貧血を防いだり、皮膚を丈夫にしたりする働きもあります。体の調子をよくする食べ物なので一度にたくさん食べるよりも毎日少しずつ食べる方がよい効果があります。		
	豚肉の柳川風	さんおんとう てんぷん	あぶら	たまご ぶたにく とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ ごほう こんにゃく しいたけ ごだいずもやし					
	ひじきとアーモンドのサラダ (中のみ)チーズ【センター届け】	さんおんとう	アーモンド オリーブオイル		ひじき	キャベツ きゅうり コーン	809			33.2	
木	コッパン	こむぎこ さとう マーガリン		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう		578	28.1		今日は、「おだんごスープ」という本に出てくるスープを給食用に少しアレンジしました。主人公のおじいさんは、亡くなったおばあさんが作ってくれた「おだんごスープ」が歌みたくなり、思い出しながら料理します。思い出の食べ物には、人を元気にする力があるのですね。誰かのために料理すること、誰かと食事をするということについて考えさせられる、心あたたまる絵本です。『おだんごスープ』より		
	おだんごスープ	じゃがいも パンこ てんぷん	ウインナー	ぶたにく とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ					
	いわしのトマト煮 キャベツのマヨ和え	さとう こめこ	ノンエッグマヨネーズ	いわし	トマト	たまねぎ レモンかじゅう キャベツ きゅうり	785			40.0	
金	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		682	23.0		大学芋は、さつまいもを油で揚げて、甘いみつをからめ、黒ゴマをまぶして作ります。昔、東京大学の前で売り始めたところ、大学生の間で大人気になったので、この名前が付けられたそうです。秋は、さつまいもがおいしい時期です。いろいろな料理にさつまいもを使ってみるのも楽しいかもしれません。		
	豚肉のすき焼き	ざらめ		ぶたにく とうふ	にんじん	ごだいずもやし きんぎょもやし えのき たまねぎ はくさい こんにゃく					
	大学芋	さつまいも みずあめ さんおんとう	あぶら こま				844			27.7	
月	少なめ麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		650	22.6		今日のサラダはなぜ「花花サラダ」というか知っていますか？ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜だからです。ビタミンCが豊富に含まれ、血管を丈夫にしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする働きがあり、健康な体づくりに欠かせない栄養素です。		
	カレーうどん	こむぎこ		ぶたにく さつまいも あぶらあげ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ					
	花花サラダ	さんおんとう	あぶら		ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン	790			26.9	
火	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		674	25.8		みなさんは、『とんかつのぼうけん』という絵本を読んだことがありますか？主人公のとんかつ、ある日空を飛んで逃げた。『かつとんなんてなりたくないよ！ちがったべものになりたいの。』さあとんかつのぼうけん、はじめはじまり、自分がなりたいものは何か？自分は得意になれるのか？子どもだけではなく、将来を悩む大人たちにも読んでほしい一冊です。きつこの本を読んだあとは、自分の心の声に耳を傾けることができるはず…！『とんかつのぼうけん』より		
	かつ丼の具(とんかつ・とじ具)	さんおんとう てんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく だいず たまご かまぼこ	にんじん ほろれんそう	たまねぎ しいたけ					
	とじ漬和え	さんおんとう	こまあぶら			だいこん きゅうり	813			30.7	
水	麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		643	28.6		きょうは、さばのみそマヨネーズ焼きです。「さば」は給食によく登場する魚ですね。それには理由があります。魚に多く含まれる脳の神経の働きをよくしてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。今日は、卵不使用のマヨネーズとみそを混ぜたタレを混ぜて焼きました。残さずしっかり食べると、脳の働きがどんどんよくなり、成績もさらに上がるかもしれないですね！魚には小骨がありますので、気をつけて食べましょう！		
	鯖のりのすまし汁			とうふ	あおさのり	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ えのき				
	さばのみそマヨネーズ焼き 壁わかめの炒め物	さんおんとう	こまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん こまつな	コーン			766	33.2
木	米粉パン	こむぎこ さとう マーガリン		ぎゅうにゅう だっしるんにゅう		653	31.4		「こまったさん」シリーズの本を読んだことがありますか？主人公は、いつも「こまった～」と言っている「こまったさん」と呼ばれるようになりました。この本も本当におもしろい料理ばかり出てきますね。今回はグラタンです。ある日、こまったさんの自願さまの山さんが作った模型の電車で迷い込んでしまいました。そこのお客さんたちが注文する「こまったさんのグラタン」はどれもとってもおいしそう！今日はかぼちゃを使ったグラタンにしました。かぼちゃは、おいしいだけでなく風邪をひきにくくしてくれる栄養がいっぱい詰まっています。『こまったさんのグラタン』より		
	かぼちゃのグラタン	こむぎこ ホワイトルウ	あぶら	とりにく しほはなめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ				
	トッピングパン粉	パンこ	バター								
	ピーズサラダ		あおじそドレッシング	だいず あけいんげんまめ ひよこまめ マロファットピース	にんじん	きゅうり キャベツ コーン えだまめ	816	37.7			

※ 都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。