

2024年度

10月予定献立表



今月のめあて

バランスのよい食事をしよう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	10月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	むぎしつ 無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質							
							さかばく 魚・肉・たまご まめ・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こさかなかい 小魚・海そう	やさしい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	火	ごはん		しろみぎかな 白身魚フライ	にく 肉じゃが キャバツの酢のもの		ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャバツ もやし きゅうり	こめ パンこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	(小学校) 616	(小学校) 23.2	(小学校) 376	(小学校) 1.8	10月は国が定める「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ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすためには、食べ残しをしない、食材を買いすぎないなど、学校でも家でも一人ひとりが気をつけていく必要があります。	
日本全国イッテQ食												(中学校) 746	(中学校) 27.4	(中学校) 425	(中学校) 2.2			
2	水	ごはん		さつまいもの かき揚げ	ふしめん汁 れんこんのきんぴら	すだち ゼリー	ちくわ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ だいこん ほししいたけ れんこん ごぼう	こめ こんにゃく さつまいも こむぎこ こめこ かしめん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	615	17.8	302	2.3	今日は日本全国イッテQ食、徳島県の献立です。徳島県の特産品であるさつまいも、れんこん、すだちを料理に取り入れました。「ふしめん」はそうめんを竿にかけてのぼして作るときに竿にあたる部分で、少し平たく曲がっているのが特徴です。	
													663	19.3	316	2.7		
3	木	ごはん		えごま まつかぜ や 松風焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 こまつな 小松菜の煮びたし		とりにく たまご あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ はくさい	こめ パンこ さとう	ごま えごま	609	28.1	400	2.3	煮びたしに使った緑色の野菜は「小松菜」です。骨や歯を丈夫にし、成長期のみなさんにしつかりとってほしいカルシウムが豊富な野菜です。今日のようにたっぷりのだしで煮る「煮びたし」は、葉がやわらかくなり、カサも減るのでたくさん食べられる料理です。	
													716	32.2	435	2.8		
4	金	ごはん		さばのみそ煮	さわにわん 沢煮椀 のり酢和え		さば ぶたにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャバツ ほししいたけ えのきたけ たけのこ もやし	こめ さとう かたくりこ		611	26.5	297	2.1	「沢煮椀」はたくさん野菜を千切りにして、豚肉と一緒に煮た汁物です。ももとは狝師が山に入るときに、日持ちする豚肉の塩漬や背あぶらを持って行き、山菜や野菜と一緒に具だくさんにして、汁を作ったことが始まりという説があります。	
													750	32.4	317	2.7		
7	月	ごはん		しかにく 鹿肉 そばろ丼	じゃがいもとわかめのみそ汁 ほうれん草の炒り卵和え	りんご	しかにく ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ りんご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	690	31.0	291	2.3	若桜町には鹿やいのししなどのジビエを解体、加工する施設があり、若桜学園の給食では月に1～2回ジビエを使用しています。今日のそばろに使った鹿肉は、他の肉に比べて鉄を多く含み、貧血の予防や改善に効果的な食材です。ご飯と一緒に食べてくださいね。	
													815	36.6	304	2.7		
8	火	ごはん		ぶたにく 豚肉と大豆の 揚げ煮	いわしのつみれ汁 キャバツのおかかポン酢和え		ぶたにく だいず ちりめんじゃこ いわし どうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん キャバツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	657	30.8	323	2.3	よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、むし歯を予防したり、食べすぎを防ぐなど、よいことがたくさんあります。毎月8(歯)のつく日は、よくかむことを意識できるように「かみかみ献立」にしています。今日もよくかんで食べましょう。	
													778	35.9	343	2.8		
9	水	むぎ 麦ごはん		かつおの ピリ辛だれ	わかめスープ チャプチェ		かつお ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう はちみつ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	637	27.8	279	2.5	スープやサラダに使われる「春雨」は、豆やいものでんぷんを原料に作られています。豆のでんぷんから作られる春雨は細くつるつるとして、いものでんぷんから作られる春雨は太めでもちもちとした食感です。今日は豆のでんぷんから作られた春雨を使いました。	
目の愛護デー													753	32.3	290	3.0		
10	木	コッパパン		さけ 鮭の ガーリック パン粉焼き	かぼちゃポタージュ にんじんサラダ	ブルーベリー ジャム	さけ チキンハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり ブルーベリー	パン パンこ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	594	25.3	296	3.2	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、ドライアイや視力の低下を防ぐ働きがあります。今日はビタミンAが豊富ににんじんやかぼちゃを使った献立です。食事や生活に気をつけて、目の健康を守っていきましょう。	
													738	30.4	316	3.9		
11	金	ごはん		とりにく 鶏肉の みそチーズ 焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 う 卵の花炒り煮		とりにく どうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ほししいたけ えだまめ	こめ こんにゃく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	616	26.4	350	2.5	「卵の花」は「おから」の別の呼び方です。おからは、豆腐を作るときにできる絞りかすですが、食材を無駄にしない昔の人の知恵によって、食べられてきた食材です。おなかの調子を整える食物せんいや、骨や歯をつくるカルシウムなどを含む、栄養たっぷりの食材です。	
													731	31.0	377	2.9		
15	火	いもくり 芋栗ごはん		さんまの かば焼き	かきたま汁 ごもくにまめ 五目煮豆		さんま どうふ たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ れんこん えだまめ	こめ くり さつまいも さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま	632	25.6	345	2.4	今日は「十三夜」です。十五夜の約1か月後、旧暦の9月13日のことで、美しい月が見えるとされています。栗や大豆をお供えて収穫を感謝する風習があることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今日は栗ごはんや煮豆を食べて、夜は月を眺めてみてくださいね。	
													810	32.7	374	2.9		
16	水	ごはん		ホイコーロー	もずくスープ もやしのツナ和え		ぶたにく かまぼこ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャバツ にんにく たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら	554	24.7	277	2.5	スープに入っている「もずく」は海藻の仲間です。海藻の仲間他にも、わかめやこんぶ、のりなどがあり、海藻類にはおなかの調子を整える食物せんいや、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。いろいろな種類の海藻を、毎日の食事に少しずつ取り入れたいですね。	
													656	28.9	287	3.0		

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

2024年度

10月予定献立表

今月の旬の食材



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	10月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		たんすいかがつ 炭水化物							脂質
							さかな・肉・たまご 魚・肉・たまご 豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こざかない 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
17	木	ごはん		いわしの 煮付け	けんちん煮 キャベツのごまドレ和え		いわし かつおぶし とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	だいこん ごぼう キャベツ	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま ドレッシング	(小学校) 625	(小学校) 26.1	(小学校) 449	(小学校) 2.0	「けんちん煮」は、豆腐と大根やにんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めて煮た料理です。汁気の多い「けんちん汁」は日本全国で食べられていますが、鳥取県では今日の給食のように汁気の少ない煮物にして食べる地域もあります。	
7年生おすすめ献立																		
18	金	ごはん		から揚げ	シチュー ジャーマンポテト	スイート ポテト	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	しょうが にんにく たまねぎ かぶ	こめ かたくりこ じゃがいも スイートポテト	あぶら	748	25.3	337	2.3	今日は7年生のおすすり献立で、テーマは「秋のイモづくし」です。秋の味覚といえはイモ！！旬のイモには栄養がたっぷり含まれているように、このメニューには7年生の給食への熱い思いがたっぷり含まれています。	
													863	29.2	345	2.7		
21	月	むぎごはん		豚キムチ	コーン卵スープ 大学いも		ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン ごまつな	キャベツ はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ コーン	こめ むぎ かたくりこ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	692	22.4	318	2.0	「大学いも」の料理名は、大学生が好んで食べていた、大学生が作って売っていたなど様々な由来があるそうです。さつまいもには、おなかの調子を整える食物せんいや、風邪などの病気を予防するビタミンCが多く含まれます。おいしく食べて体の調子を整えましょう。	
													809	25.5	337	2.4		
22	火	ごはん		さわらの ごまだれかけ	豚汁 ひじきの炒り煮		さわら ぶたにく どうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ こむぎこ さとう こんにゃく	ごま あぶら	603	28.0	346	2.6	みそ汁は、中に入れる材料の組み合わせを工夫することで、ご飯だけでは足りないたんぱく質やビタミンなどの栄養素を補うことができます。また、具だくさんにすることでおいしさが増し、みそを使う量が減って塩分をひかえることもできます。	
													711	32.7	368	3.0		
23	水	ごはん		えごま ハンバーグ	コンソメスープ ポテトサラダ		ぶたにく しかにく おから とうにゅう たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ パンこ じゃがいも さとう	えごま ノンエッグ マヨネーズ	627	25.1	292	2.0	今日のハンバーグには、えごまの油をしばらく残った後に残った部分を混ぜこんでいます。えごまの栄養や食感も残っているこの部分を活用できないかと考え、ハンバーグに混ぜこんでみました。地元の食材をまるごとおいしくいただきます。	
イチオシ若桜メシ													740	28.2	305	2.3		
24	木	ゆかり ごはん		さば天	五目うどん えごま和え		さば あぶらあげ かまぼこ とりささみにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ うどん こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら えごま	669	28.6	314	2.8	今日はイチオシ若桜メシ！「さば天うどん」は、若桜町で昔から食べられている料理です。海から遠い若桜町では、流通が発達していなかった頃から塩漬けにして日持ちをよくした「塩さば」が親しまれてきました。そしてその塩さばを天ぷらにして、うどんに乗せた料理が家庭やお店で食べられてきたそうです。	
													738	32.6	331	3.4		
25	金	ごはん		ぎょうざ	マーボー豆腐 春雨サラダ		ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり	こめ こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	632	23.9	382	1.8	マーボー豆腐に使った豆腐は、鳥取県産の大豆を使って作られた、味工房の手作り豆腐です。豆腐は消化・吸収がよく、体をつくるたんぱく質が豊富な食材です。他の食材や味となじみやすく、いろいろな料理で活躍します。	
													752	27.5	418	2.1		
28	月	ごはん		しろみぎかな 白身魚の 香草焼き	さつまいもの豆乳スープ りっちゃんサラダ		ホキ とりにく とうにゅう ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	608	24.3	289	2.0	10月27日から11月9日までは読書週間です。食に関する本と料理を紹介し、●「サラダでげんき」かどのえいこ 主人公のりっちゃんが、お母さんのためにサラダを作っていると、動物たちがサラダをおいしくするヒントを教えてください。出てくる食材で再現したサラダは給食でも人気のメニューです。	
													720	28.3	302	2.4		
29	火	ごはん		ちくわと 野菜のてんぷら	肉団子汁 キャベツのピリ辛炒め		とうふちくわ とりにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ピーマン	だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	661	24.9	303	2.3	●「からすのてんぷらやさん」かこさとし からすのパンやさんの4羽の子もたちが大きくなり、火事で焼けてしまったてんぷらやさんを立て直すためのお手伝いをするお話です。てんぷらやさんが教えてくれるいろいろなてんぷらの作り方を参考に、給食ではとうふちくわとさつまいもをてんぷらにしました。	
													819	32.1	318	3.0		
30	水	ごはん		とりにく 鶏肉の たらこ焼き	おでん ごま酢和え		とりにく たらこ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	だいこん もやし	こめ さといも こんにゃく さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	624	26.0	327	2.7	●「おでんのおうさま」山本祐司 おでんの具にはいろいろなものが入っています。大根、こんにゃく、さつまあげなど、どれも「自分こそおでんの主様だ！」と思っているようです。でも、みんなの味が染み出て、おいしいおでんになることを教えてください。たくさん出てくるおでんの具も楽しい絵本です。	
6年生おすすめ献立													736	30.0	348	3.2		
31	木	ごはん		チキンカツ	カレー かぼちゃサラダ	さつまいも タルト	とりささみにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さつまいもタルト	あぶら ドレッシング	797	27.3	334	2.3	今日は6年生のおすすり献立で、テーマは「ハロウィンほっこりごはん」です。じゃがいも、たまねぎ、肉を入れたシンプルなカレーとチキンカツにこだわりました。ハロウィンにちなんでかぼちゃのサラダを組み合わせています。デザートは秋の味覚、さつまいものタルトです。	
													925	31.9	343	2.7		

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。