



気持ちのよい秋風を感じる季節となりました。  
秋は「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、色々なことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。  
そして、「食欲の秋」といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。  
美りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

給食予定献立

【★ 10月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ふくらぎ ★はたはた ★いちじく ★能登牛  
◇さけ ◇エリンギ ◇えのき ◇しめじ ◇栗 ◇さつまいも ◇里いも ◇れんこん ◇りんご

令和2年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 木	ごはん のり香味ふりかけ 里芋コロッケ かぶの即席漬け お月見だんご汁 十五夜デザート	里芋 魚	米 のり香味ふりかけ(アレ無) 里芋コロッケ(里芋) 大豆油 かぶ きゅうり みずな にんじん 昆布 白玉もち(アレ無) ほうれん草 油揚げ 白菜 大根 にんじん みそ うるめ節(魚) 十五夜デザート(アレ無)	<十五夜> 十五夜は、別名「中秋の名月」とも言い、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や収穫した野菜や果物などをお供えます。また、十五夜は里芋の収穫時期のため「芋名月」とも言います。	E 690 kcal P 11.0 % F 26.0 % Ca 344 mg NaCl 1.8 g
2日 金	振替休日				
5日 月	ごはん しそこんぶ佃煮 大豆としらすの手作りかき揚げ ブロッコリーのごま酢あえ いなか汁	魚 里芋・魚	米 しそこんぶ佃煮(アレ無) さつまいも 玉ねぎ 小麦粉 大豆 しらす干し 米粉 卵 大豆粉 あおりのり 大豆油 ブロッコリー キャベツ にんじん 砂糖 ごま ごま油 里芋 大根 白菜 にんじん 油揚げ ねぎ なめこ みそ うるめ節(魚)	<ばっかり食べと三角食べ> 1つの料理だけを続けて食べていく「ばっかり食べ」は、苦手なものを残す原因になります。ご飯、おかず、汁物を少しずつ交互に食べる「三角食べ」をすると、みんな同じくらいに食べ終わります。また、口の中で色々な味を合わせて食べると、うま味がたくさん出ます。	E 705 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 374 mg NaCl 2.9 g
6日 火	ごはん 焼きぎょうざ 切干大根とひじきの中華あえ 豆腐のふわふわ煮 ひとくちチーズ		米 焼きぎょうざ(アレ無) きゅうり にんじん コーン 切干大根 ひじき 砂糖 ごま油 豆腐 豚肉 小松菜 もやし えび にんじん ねぎ 椎茸 片栗粉 砂糖 ひとくちチーズ(アレ無)	<豆腐> 豆腐は、大豆を水に漬けてやわらかくし、細かくつぶしたものに水を入れて煮ます。これを布でこして、「豆乳」と「おから」に分けます。豆乳に二カリを入れて固めると「豆腐」になります。豆腐は体をつくるたんぱく質やカルシウムなどの栄養がたっぷりです。	E 706 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 425 mg NaCl 2.8 g
7日 水	わかめごはん いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう 豚汁 りんご	魚 魚 りんご	米 白麦 わかめ いわしのみぞれ煮(魚) ごぼう にんじん こんにゃく 鶏肉 ピーマン 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも 豚肉 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚) りんご	<いわし> いわしは陸にあげるとすぐに弱って傷みやすい魚であることから「よわし」から変化して「いわし」と呼ばれるようになったという説があります。しかし、いわしには体に良い栄養がたっぷりです。私たちがとっては強い味方になってくれる魚です。	E 659 kcal P 16.0 % F 23.0 % Ca 359 mg NaCl 2.9 g
8日 木	ごはん 豚肉の生姜炒め 五色あえ 打ち豆汁	卵 魚	米 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 小松菜 もやし にんじん しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 打ち豆 油揚げ ねぎ みそ うるめ節(魚)	<カルシウム> カルシウムは、丈夫な歯や骨を作る働きがあります。骨も少しずつ大きくなる成長期の皆さんには大切な栄養素です。また、気持ちを落ち着け、イライラを抑える働きもあります。その他にも、たんぱく質、ビタミンAやビタミンB群などの栄養も含まれています。	E 661 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 336 mg NaCl 2.0 g
9日 金	いちじくジャムトースト やさしい肉団子 ブロッコリーとマカロニのサラダ 秋野菜の米粉シチュー ブルーベリーゼリー	いちじく 卵 ブルーベリー	ミルク食パン いちじくジャム(いちじく) マーガリン やさしい肉団子(アレ無) ブロッコリー きゅうり にんじん 錦糸卵(卵) マカロニ 砂糖 サラダ油 牛乳 さつまいも 小松菜 にんじん 玉ねぎ れんこん 牛肉 米粉 パター ブルーベリーゼリー(ブルーベリー)	<目の愛護デー> 10日は「目の愛護デー」で、目の健康や大切さを考える日です。暗いところでは本を読んだり長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか？色の濃い野菜に多いビタミンAやブルーベリーやナスなどの色の成分であるアントシアニンは、目の健康に役立ちます。	E 836 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 448 mg NaCl 3.4 g
12日 月	ごはん 鶏肉のアーモンドがらめ キャベツの生姜醤油あえ じゃがいもとなめこのみそ汁 青のり小魚	アーモンド 魚 魚	米 鶏肉 片栗粉 アーモンド 大豆粉 砂糖 大豆油 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん しょうが ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ なめこ ごぼう ねぎ みそ うるめ節(魚) 青のり小魚(魚)	<アーモンド> アーモンドなどのナッツ類は植物の種です。アーモンドには健康に良い油がたっぷりです。血液をサラサラにして血管の病気を防いでくれます。また、生活習慣病やガン予防、肌をきれいにする働きがある栄養も含まれています。	E 672 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 423 mg NaCl 2.0 g
13日 火	牛肉とひじきの鉄分アップごはん 五目厚焼きたまご 甘酢あえ 秋の能登里山汁	卵・魚 魚	米 牛肉 にんじん ごぼう 枝豆 ひじき 砂糖 五目厚焼きたまご(卵・魚) キャベツ もやし きゅうり にんじん 砂糖 さつまいも 白菜 油揚げ にんじん ねぎ 椎茸 みそ うるめ節(魚)	<貧血予防> 鉄は、私たちの体の中で血液を作るものになる栄養素です。鉄が足りないと貧血と言って頭がぼーっとしやすくなります。鉄が多い食べ物には、小松菜・ほうれん草・ひじき・あさりなどがあります。鉄が多い食べ物をしっかり食べて、貧血を予防しましょう。	E 613 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 336 mg NaCl 2.5 g
14日 水	ごはん 野菜シューマイ 小松菜の中華あえ なす入りマーボー豆腐	魚	米 野菜シューマイ(魚) キャベツ こまつな にんじん ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ なす たけのこ 豚肉 牛肉 にんじん ニラ にんにく しょうが 片栗粉 赤みそ 砂糖 ごま油	<なす> なすは夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから英語で「エッグプラント」、つまり卵の植物と言います。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしちります。	E 714 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 359 mg NaCl 2.5 g

# 給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和2年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 木	きのこ大豆のカレー 焼き栗コロッケ りんごサラダ	りんご	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 大豆 にんじん しめじ エリンギ 白麦 カレールー りんご チーズ にんにく しょうが サラダ油 焼き栗コロッケ(アレ無) 大豆油 キャベツ りんご ハム きゅうり 昆布 砂糖 サラダ油	<きのこ> 15日は「きのこの日」です。きのこには、椎茸・えのきたけ・しめじ・なめこ・舞茸・マッシュルーム・エリンギなど、いろんな種類があります。きのこには、おなかの中をきれいに掃除してくれる食物せんい(食物繊維)や、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDがたっぷりです。	E 809 kcal P 12.0 % F 32.0 % Ca 356 mg NaCl 2.9 g
16日 金	キャロットパン はたはたの唐揚げ ウイナーと野菜のソテー かきたまスープ みかん	魚 卵	キャロットパン はたはた 小麦粉 片栗粉 大豆油 小松菜 キャベツ ウイナー 赤パプリカ オリーブ油 卵 豆腐 白菜 もやし 片栗粉 みかん	<世界食料デー> 16日は「世界食料デー」です。自分の国と世界の国々の食料問題について考える日です。現在の日本では食べ物にあふれ、食べ物が多く捨てられています。一方、世界では食べ物不足し、飢えで苦しんでいる人々がまだまだ多くいます。今一度、食の大切さを見つめ直しましょう。	E 556 kcal P 18.0 % F 41.0 % Ca 423 mg NaCl 2.4 g
19日 月	社会見学 (※給食なし)				
20日 火	ごはん 春巻き 能登牛チャプチェ トックスープ	卵	米 春巻き(アレ無) 大豆油 能登牛 玉ねぎ しめじ 春雨 赤パプリカ ニラ にんにく 砂糖 ごま油 トック(アレ無) 白菜 卵 小松菜 にんじん ねぎ	<チャプチェ> 「チャプチェ」は韓国料理の一つで、肉と野菜、春雨をそれぞれ炒め、混ぜ合わせたものです。具材をごま油で炒め、醤油と砂糖、コチュジャンという調味料で味付けします。そして、なんと石川県の希少ブランド牛である能登牛を使った給食第3弾「能登牛チャプチェ」として登場です。	E 729 kcal P 12.0 % F 29.0 % Ca 285 mg NaCl 3.1 g
21日 水	秋の香りごはん さけの白こうじ焼き キャベツときゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁 みかん	魚 卵 魚	米 さつまいも 油揚げ にんじん しめじ 砂糖 大豆油 さけ 白こうじ キャベツ きゅうり 錦糸卵(卵) 砂糖 小松菜 玉ねぎ 豆腐 みそ うるめ節(魚) みかん	<白こうじ> 金沢の白こうじは、金沢の白みそを指して作られており、玄米と米こうじからできていて、やさしい甘さが特徴です。肉や魚、野菜とよく合います。おみそ汁に使う場合は、みそと白こうじを半々に使うと上品な味わいになるそうです。	E 623 kcal P 18.0 % F 26.0 % Ca 371 mg NaCl 3.0 g
22日 木	ごはん ちくわの南部揚げ 大豆入りポテトサラダ とり野菜	魚 魚	米 ちくわ(魚) 小麦粉 片栗粉 ごま 大豆油 じゃがいも にんじん 大豆 チーズ きゅうり レモン マヨネーズ 白菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく しめじ にんじん ねぎ しょうが にんにく みそ 砂糖 うるめ節(魚)	<とり野菜> とり野菜は石川県の鍋料理です。とり野菜の「とり」は鶏肉のことではなく、野菜や栄養をしっかりと「摂る」という意味です。その名の通り、とり野菜には肉や野菜がたっぷりと使われ、たくさんの栄養を摂ることができます。	E 709 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 363 mg NaCl 2.7 g
23日 金	ミルクロール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ きのこスープ マロンクリームワッフル	卵	ミルクロール ほうれん草オムレツ(卵) キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 サラダ油 大根 にんじん えのきたけ しめじ まいたけ マロンクリームワッフル(アレ無)	<食欲の秋> 秋といえば「食欲の秋」という言葉をよく耳にしますが、なぜ「食欲の秋」なのでしょう。人間の体は涼しくなると、体温を維持するためのエネルギーを取り込むために食欲がわいてくるのだそうです。秋は、美味しい食べ物が多く出回る季節でもあります。秋の味覚を楽しみましょう。	E 611 kcal P 14.0 % F 41.0 % Ca 423 mg NaCl 2.9 g
26日 月	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き あいませ むらくも汁	卵・魚	米 豚肉 ねぎ みそ 砂糖 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 サラダ油 卵 玉ねぎ 小松菜 白菜 椎茸 片栗粉 うるめ節(魚)	<あいませ> 「あいませ」は大根や切干大根・にんじん・れんこんなどを醤油で煮て、甘酢で和えて作ります。正月や冠婚葬祭のおもてなし料理として、全国各地で作られている郷土料理です。能登地区の「あいませ」は、水を使わずに野菜からの水分と調味料だけで煮て、酢を使いません。	E 686 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 323 mg NaCl 2.4 g
27日 火	そぼろどんぶり 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト	卵	米 豚肉 卵 白麦 しょうが 大豆 砂糖 サラダ油 大根 小松菜 きゅうり ハム サラダ油 砂糖 白菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ わかめ ごま ヨーグルト	<大根> 大根は上の部分は甘いのですが、下になるほど辛味が増します。そこで、大根は料理によって使い分けると良いです。甘い部分はサラダなどに、水分たっぷりの真ん中の部分はおでんなどの煮物に、辛味の強い下の部分は漬物や汁物にして、お家の方と一緒に作ってみましょう。	E 711 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 349 mg NaCl 2.1 g
28日 水	ごはん ふくらぎフライ しめじあえ 鶏ごぼう汁	魚 卵 魚	米 ふくらぎ パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 砂糖 チンゲンサイ しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 鶏肉 ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが ごま油 うるめ節(魚)	<しめじ> しめじは、「香り松茸、味しめじ」とも言われるように、味がよいことで知られるきのこです。また、カルシウムを体の中に取り入れやすくする働きやおなかの調子を整える働き、ガンなどの病気になりにくい体をつくる働きなど、とても良い働きのある栄養がたっぷりです。	E 691 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 299 mg NaCl 2.1 g
29日 木	梅と枝豆の混ぜごはん うさぎハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 手まりふのすまし汁	魚	米 枝豆 梅 うさぎハンバーグ(アレ無) りんご 砂糖 小松菜 コーン キャベツ ベーコン サラダ油 大根 にんじん 椎茸 手まりふ わかめ うるめ節(魚)	<十三夜> 今日は「十三夜」です。十三夜は十五夜に続いて美しい月とされ、別名「後の名月」とも言います。また、十五夜は里芋の収穫時期であるため「芋名月」とも呼ばれるのに対し、十三夜はこの時期に収穫された枝豆や栗を備えることから「豆名月・栗名月」とも呼ばれます。	E 619 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 375 mg NaCl 2.4 g
30日 金	セルフサンド (スライスチーズ) (ツナサラダ) ウイナーのポトフ りんご	魚 卵 りんご	ミルク食パン スライスチーズ(アレ無) キャベツ きゅうり ツナ 玉ねぎ レモン マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ ウイナー 大根 にんじん うずら卵 さやいんげん りんご	<サンドイッチ> 「サンドイッチ」はイギリスの第4代サンドイッチ伯爵が由来です。サンドイッチ伯爵はトランプが大好きで、勝負をしている間にテーブルから離れて食事することも惜しんだため、簡単に食事がとれるように考え出されたのがサンドイッチでした。	E 681 kcal P 16.0 % F 34.0 % Ca 620 mg NaCl 3.0 g