



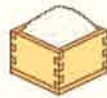
給食だより

能美市学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



お米のよさを知ろう



給食のごはんは能美市のコシヒカリです。コシヒカリは日本で一番多く作られているお米です。うま味と粘り、香り、柔らかい食感など、どれも優れていて、一年を通しておいしくいただけます。日本でお米が主食になった理由は、日本の気候がお米を育てるのに適していたことから、稲作が定着したと言われています。お米の自給率はほぼ100%を保っていて、日本の大切な食料です。

大切なお米を、感謝していただきましょう



ごはん食のよいところ

どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんに合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



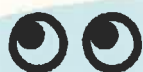
塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



食文化を伝えられる

ごはんを中心とすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



目によい食事



沖縄の郷土料理。「シリシリ」は方言で「千切り」という意味です。

10月10日は「目の愛護デー」です。今月の給食に、目の働きを助け、目の健康を維持する栄養がとれる食べ物を取り入れました。

- ★ ビタミンB群(目の神経によい)…豚肉、ツナ、豆乳、みそ
- ★ ビタミンA(視力を保つ)…にんじん
- ★ アントシアニン(目の疲れを和らげる)…いちじく



21 にんじんとツナのシリシリ



【目によい献立】



図書給食



10月27日から11月9日は「読書週間」です。

10月の給食では、本に出てくる おいしい料理が登場します。

| 日にち | 著者名 | 作品名 | 出版社名 |
|--------|------------|------------------|--------|
| 9日(木) | 井上荒野 | 『ひみつのカレーライス』 | アリス館 |
| 15日(水) | いわむらかずお | 『14 ひきのかぼちゃ』 | 童心社 |
| 29日(水) | 梨木香歩 | 『西の魔女が死んだ』 | 新潮文庫刊 |
| 30日(木) | 川上佐都 | 『今日のかたすみ』 | ポプラ社 |
| 30日(木) | 藤真知子 | 『まじよ子とハロウィンのまほう』 | ポプラ社 |
| 31日(金) | アルフ=ブリョイセン | 『小さなスプーンおばさん』 | Gakken |



どんな料理が出るか楽しみにしてくださいね!

令和7年度

10月給食献立表

能美市学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 体をつくるものになる | 緑の食品 体の調子を整える | 黄の食品 エネルギーのもとになる | 1人当たりの献立 エネルギー(100gあたり) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量 | 597 | 772 |
|----|---|-----------------|----|--|-------------------------------|---|---|--|------|------|
| 1 | 水 | ミルク ロール | 牛乳 | トンカツ キャベツのウスターソース お豆のスープ煮 ④チーズ | 牛乳、トンカツ、ウインナー、 大豆、④チーズ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ブロッコリー | ミルクロール、油、オリーブ 油、片栗粉、じゃがいも | 21.6 | 27.9 | 27.6 |
| 2 | 木 | わか め麦ご はん | 牛乳 | さばの竜田揚げ たくあん和え 鶏すき | 牛乳、わかめ、さば、鶏肉、 焼き豆腐 | しょうが、キャベツ、きゅうり、にん じん、たくあん、こんにゃく、えのき たけ、白菜、ねぎ | 麦ご飯、片栗粉、米粉、油、 ごま、砂糖、車ふ | 648 | 833 | 34.1 |
| 3 | 金 | 白ごは ん | 牛乳 | まいたけ入り親子丼 めった汁 お月見ゼリー | 牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、み そ | たまねぎ、にんじん、まいたけ、み つば、ごぼう、だいこん | ご飯、砂糖、片栗粉、里い も、お月見ゼリー | 59.3 | 75.0 | 34.6 |
| 6 | | | | 運動会代休日(予定) | | | | | 18 | 75.7 |
| 7 | 火 | 白ごは ん | 牛乳 | とび魚フライ もやしのごま酢和え 八宝菜 | 牛乳、とび魚フライ、豚肉 | もやし、きゅうり、にんじん、しょう が、たまねぎ、干しいたけ、たけ のこ、白菜、チンゲンサイ | ご飯、油、砂糖、ごま、ごま 油、片栗粉 | 26.1 | 35.7 | 22.5 |
| 8 | 水 | ミルク ロール | 牛乳 | エビカツ 小松菜ソース クリームスープ | 牛乳、エビカツ、ベーコン、 生クリーム | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 小松菜、じゃがいも、キャベツ | ミルクロール、油、オリーブ 油、じゃがいも、米粉、パ ター | 622 | 762 | 25.8 |
| 9 | 木 | 麦ごは ん | 牛乳 | ビーフカレーライス キャロットサラダ 図書給食 【ひみつのカレーライス】 | 牛乳、牛肉、チーズ | にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、キャベツ、きゅう り、とうもろこし | 麦ご飯、油、じゃがいも、小 麦粉、バター、カレールウ、 オリーブ油、砂糖 | 648 | 838 | 23.7 |
| 10 | 金 | 白ごは ん | 牛乳 | だし巻き玉子 大豆とひじきの煮物 肉じゃが | 牛乳、だし巻き玉子、ひじ き、大豆、さつま揚げ、豚肉 | にんじん、しょうが、たまねぎ、こ んにゃく、いんげん | ご飯、油、砂糖、ごま油、じゃ がいも | 586 | 754 | 30.5 |
| 13 | 月 | | | スポーツの日 | | | | | 16.9 | 19.8 |
| 14 | 火 | 白ごは ん | 牛乳 | ヤンニウムチキン もやし炒め コーンかきたまスープ | 牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵 | しょうが、にんにく、もやし、ニラ、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 とうもろこし | ご飯、片栗粉、米粉、油、ご ま油、砂糖、じゃがいも | 606 | 770 | 30.9 |
| 15 | 水 | ミルク ロール | 牛乳 | ますのマリネ かぼちゃのシチュー 図書給食 【ひみつのかぼちゃ】 | 牛乳、ます、鶏肉、生クリー ム | たまねぎ、にんじん、ピーマン、か ぼちゃ、しめじ | ミルクロール、米粉、片栗粉、 油、ドレッシング、じゃがいも、 バター | 640 | 762 | 37.6 |
| 16 | 木 | 白ごは ん | 牛乳 | 春巻き 塩こんぶ和え 大豆と厚揚げのカレー煮 | 牛乳、春巻き、塩こんぶ、豚 肉、厚揚げ | キャベツ、きゅうり、にんじん、だい こん、こんにゃく | ご飯、油、ごま、ごま油、じゃ がいも、砂糖、カレールウ、 片栗粉 | 597 | 782 | 25.5 |
| 17 | 金 | 白ごは ん | 牛乳 | 豚肉のレモンジンジャー炒め とり野菜汁 りんご | 牛乳、豚肉、鶏団子、焼き豆 腐、とり野菜みそ、みそ | しょうが、たまねぎ、にんじん、エリン ギ、チンゲンサイ、レモン果汁、はく さい、だいこん、えのきたけ、ねぎ、り んご | ご飯、油、砂糖、片栗粉、ご ま油 | 584 | 747 | 33.7 |
| 20 | 月 | 白ごは ん | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ かぶの甘酢和え にらのスープ ④かつおごまふりかけ | 牛乳、鶏肉、糸かまぼこ、 ベーコン | にんにく、しょうが、かぶ、キャベ ツ、はくさい、にんじん、えのきた け、もやし、ニラ | ご飯、片栗粉、米粉、油、砂 糖 | 574 | 745 | 26.4 |
| 21 | 火 | 白ごは ん | 牛乳 | 豚肉のいちじくソースかけ にんじんツナのシリシリ 豆乳みそ汁 目により献立 | 牛乳、豚肉、ツナ、うす揚 げ、豆乳、みそ | レモン果汁、にんじん、もやし、は くさい、たまねぎ | ご飯、いちじくジャム、片栗 粉、油、砂糖、ごま油、さつま いも | 587 | 753 | 30.2 |
| 22 | 水 | 米粉 パン | 牛乳 | 豚肉と野菜のケチャップからめ あさりのミルクスープ | 牛乳、豚肉、あさり、ベー コン、生クリーム | にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、ピーマン、トマト、りんご、 キャベツ、ブロッコリー | 米粉パン、油、砂糖、片栗 粉、米粉、バター | 632 | 753 | 38.2 |
| 23 | 木 | すしご はん | 牛乳 | 鶏そぼろとごぼうのちらしずし 大学いも なめこ汁 | 牛乳、鶏肉、大豆、木綿豆 腐、うす揚げ、わかめ、みそ | しょうが、たまねぎ、にんじん、ご ぼう、えだまめ、だいこん、なめ こ、ねぎ | すし飯、油、砂糖、片栗粉、 ごま、さつまいも | 689 | 903 | 31.4 |
| 24 | 金 | 白ごは ん | 牛乳 | 子持ちししゃもフライ はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ ④豆乳パンナコッタ(はちみつレモン) | 牛乳、子持ちししゃもフライ、 鶏肉、高野豆腐、鶏卵 | 切り干し大根、小松菜、にんじ ん、たまねぎ、干しいたけ、はく さい | ご飯、油、砂糖、ごま、ごま油、 片栗粉、じゃがいも、④豆乳 パンナコッタ(はちみつレモン) | 616 | 818 | 32.2 |
| 27 | 月 | 白ごは ん | 牛乳 | やさしいシューマイ ブロッコリーのおかか和え ちゃんこうどん | 牛乳、やさしいシューマイ、豚 肉、うす揚げ | ブロッコリー、キャベツ、にんじ ん、はくさい、干しいたけ、ねぎ | ご飯、ごま、米粉うどん、砂 糖 | 584 | 775 | 30.0 |
| 28 | 火 | 白ごは ん | 牛乳 | 大豆と小魚のごまからめ じゃが芋のピリ辛煮 | 牛乳、大豆、かたくちいわ し、豚肉、みそ | にんじん、えだまめ、しょうが、に んにく、たまねぎ、こんにゃく | ご飯、片栗粉、油、ごま、砂 糖、じゃがいも、ごま油 | 636 | 823 | 32.7 |
| 29 | 水 | ミルク ロール | 牛乳 | さわらのマスタード焼き たまご野菜のソテー ボーシチュー 図書給食 【西の魔女が死んだ】 | 牛乳、さわら、いり玉子、豚 肉 | にんにく、キャベツ、しょうが、たま ねぎ、にんじん | ミルクロール、オリーブ油、じゃ がいも、砂糖、デミグラスソー ス、ハヤシレーク | 702 | 817 | 36.6 |
| 30 | 木 | 白ごは ん | 牛乳 | 豚肉のチンジャオロース 春雨スープ かぼちゃマフィン 図書給食 【今日のめしずみ】 【おはようございます】 | 牛乳、豚肉、鶏肉 | たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、にんにく、しょうが、もや し、チンゲンサイ | ご飯、砂糖、片栗粉、油、ご ま油、はるさめ、かぼちゃマ フィン | 600 | 715 | 29.6 |
| 31 | 金 | 白ごは ん | 牛乳 | ハンバーグマトソース 海そうサラダ マカロニスープ 図書給食 【小さなスプーンおはさん】 | 牛乳、ハンバーグ、わかめ、 ベーコン | キャベツ、にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、はくさい | ご飯、砂糖、ドレッシング、マ カロニ | 588 | 763 | 27.9 |

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

10月27日から11月9日は、読書週間です。本に出てくるおいしいような料理が登場しますよ、お楽しみに！