



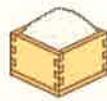
# 給食だより

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、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、稻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

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



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。

#### 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 おいしそうな料理が登場します。

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』	ボプラ社
30日(木)	藤真知子	『まじょ子とハロウィンのまほう』	ボプラ社
31日(金)	アルフ=ブリヨイセン	『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いてくださいね!

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 体をつくるもどになる	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	【栄養八項目】		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	ミルクロール	牛乳	トンカツ キャベツのウスターソテー 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	597	772	
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	
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、みづば、ごぼう、だいこん	ご飯、砂糖、片栗粉、里いも、お月見ゼリー	593	750	
6								577	757	
7	火	白ごはん	牛乳	とび魚フライ もやしのごま酢和え ハ宝菜	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、チングンサイ	ご飯、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	564	785	
8	水	ミルクロール	牛乳	エビカツ 小松菜ソテー 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、どうもろこし、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、バター	622	762	
9	木	麦ごはん	牛乳	ピーフカレーライス キャロットサラダ [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、どうもろこし	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	
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	
13	月							26.1	35.7	
14	火	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 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、どうもろこし	ご飯、片栗粉、米粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	17.0	22.5	
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	
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	
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、チングンサイ、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	
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)かづおご生、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	27.2	33.7	
21	火	白ごはん	牛乳	豚肉のいちじくソースかけ にんじんとツナのシシリヤ 豆乳みそ汁 [目によい献立]	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	574	745	
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	
23	木	すしごはん	牛乳	鶏そぼろとごぼうのちらし寿司 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	25.3	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 高野どうふの卵とじ (④)豆乳バジナコッタ(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、ごま油、片栗粉、じゃがいも、④豆乳バジナコッタ(はちみつレモン)	616	818	
27	月	白ごはん	牛乳	やさいシューマイ 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	27.2	30.0	
28	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ ジャが芋のピリ辛煮	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、ごま油、砂糖、じゃがいも、ごま油	636	823	
29	水	ミルクロール	牛乳	さわらのマスター焼き たまごと野菜のソテー [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、ハヤシフレーク	702	817	
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 今日のかたすみ まぼろし子とハロウィンのまぼろし]	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、チングンサイ	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	
31	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース 海そうサラダ マカロニスープ [図書給食 小さなスープおばさん]	牛乳、ハンバーグ、わかめ、ベーコン	キャベツ、にんじん、どうもろこし、たまねぎ、はくさい	ご飯、砂糖、ドレッシング、マカロニ	588	763	

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、食品名はアレルゲン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そうな料理が登場しますよ、お楽しみに！