



気持ちのよい秋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。  
実りの秋に感謝して、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 ★さば ★いちじく  
◇エリンギ ◇えのき ◇しめじ ◇栗 ◇さつまいも ◇里いも ◇れんこん ◇さけ ◇りんご

令和元年 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 火	ごはん 和風ハンバーグ 野菜といかの炒め物 じゃがいものみそ汁 いちじく	いか 魚 いちじく	米 ハンバーグ(アレ無) ねぎ 玉ねぎ しいたけ 砂糖 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン いか にんにく サラダ油 じゃがいも 白菜 小松菜 えのきたけ うるめ節(魚) みそ いちじく	<いちじく> 宝達志水町は、いちじくの生産量が県内1位です。とても品質がよいことで知られています。皮の色は赤紫色で、中身は白っぽい色をしています。いちじくには、おなかの調子をよくなる食物せんいが多く含まれています。今日は、宝達志水町産の甘くておいしいいちじくです。	E 654 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 364 mg NaCl 2.4 g
2日 水	ごはん 豚肉の米粉から揚げ ひじきのピリ辛炒め 油揚げのみそ汁	魚	米 豚肉 にんにく ごま油 米粉 片栗粉 大豆油 ひじき ウインナー にんじん コーン 小松菜 サラダ油 砂糖 油揚げ 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ うるめ節(魚) みそ	<食欲の秋> 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よくなるそうです。寒さから体を守り、乗り切れるようにしているのです。秋は、お米をはじめ、野菜や果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎え、おいしい食べ物が多く出回る季節でもあります。	E 702 kcal P 14.0 % F 35.0 % Ca 328 mg NaCl 2.1 g
3日 木	ごはん 減塩のり佃煮 大豆としらすの手作りかき揚げ ほうれん草のごまあえ 豚汁	魚 魚 魚	米 のり佃煮(魚エキス) 大豆 しらす干し さつまいも 玉ねぎ 青のり 小麦粉 米粉 大豆粉 卵 大豆油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 豚肉 大根 ごぼう にんじん 木綿豆腐 こんにやく ねぎ うるめ節(魚) みそ	<新米> この時期になると、新米が出回り始めます。「米」という文字を分解すると、「八十八」となります。これは、お米が実るまでに88回も手をかけるということからきています。おいしいお米を作るために、たくさん時間と労力を使っています。10月から、給食のお米も新米が使われます。	E 671 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 351 mg NaCl 2.5 g
4日 金	ミルク食パン いちごジャム タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ 豆腐と野菜のスープ ヨーグルト	乳 魚 乳	ミルク食パン いちごジャム(アレ無) 鶏肉 にんにく しょうが 玉ねぎ ヨーグルト キャベツ きゅうり コーン ツナ(魚) マヨネーズ 木綿豆腐 もやし じゃがいも にんじん チンゲンサイ ヨーグルト(乳)	<パン> パンは、大昔から世界各地で食べられていて、材料や作り方、形などが様々です。また、発酵させてから焼くパンと、発酵させないで焼くパンがあります。日本では明治時代に、あんぱんやジャムパンなど、独自のパンが生まれました。パンは、世界各地の気候風土や料理に合うように改良されて、人々に親しまれ、現在に至っています。	E 671 kcal P 19.0 % F 26.0 % Ca 497 mg NaCl 3.0 g
7日 月	カレーピラフ 焼き栗コロッケ しらすと海藻のサラダ 水菜と春雨のスープ	乳 魚	米 バター 豚肉 にんにく 玉ねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ 枝豆 サラダ油 カレールウ(アレ無) 焼き栗コロッケ(アレ無) 大豆油 しらす干し サラダ油 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 ごま油 ごま ベーコン 水菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ 春雨 木綿豆腐	<栗> 栗は今が旬です。栗は昔から食べられていて、縄文時代には主食でした。日本だけでなく、ヨーロッパのモンゴルラッセ、中国の天津甘栗など、栗は世界中で愛されています。また、武士の時代には「かちぐり」と呼ばれ、「勝ち」につながる縁起の良い食べ物として食べられていました。	E 735 kcal P 13.0 % F 36.0 % Ca 403 mg NaCl 3.1 g
8日 火	ごはん さんまのごま揚げ 青菜のおひたし みそおでん みかん	魚 魚	米 さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 鶏肉 大根 にんじん じゃがいも こんにやく がんもどき ちくわ(魚) さやいんげん うるめ節(魚) 昆布 みそ みかん	<うんしゅうみかん> みかんの仲間には、世界中に100種類以上あります。その中でも日本で一番多く作られ、みかんという名前を出回っているのが「温州みかん」です。みかんは、熟していくにつれてだんだん甘くなり、かぜ予防や肌をつるつるにするビタミンCが多くなります。	E 692 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 333 mg NaCl 2.4 g
9日 水	ごはん 春巻き パンパンジーサラダ 八宝菜	いかに、卵	米 春巻き(アレ無) 大豆油 鶏肉 もやし きゅうり にんじん ごま 砂糖 豚肉 しょうが サラダ油 いか 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲンサイ たけのこ ずうたまたご 砂糖 片栗粉 ごま油	<八宝菜> 八宝菜は中国の料理で、たくさんの種類の材料を炒めて、とろみをつけたものです。八宝菜の「八」は、八種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。たくさんのお宝を集めたようにおいしいおかずであることから「八宝菜」という名前がつけられたそうです。	E 696 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 343 mg NaCl 1.6 g
10日 木	そぼろどんぶり かにかまと野菜の甘酢あえ 小松菜のみそ汁 お米のブルーベリータルト	卵 かに・魚 魚	米 小麦 大豆 豚肉 しょうが サラダ油 砂糖 卵 キャベツ きゅうり みょうが かにかまぼこ(かにエキス・魚) わかめ しょうが 砂糖 小松菜 玉ねぎ 木綿豆腐 えのきたけ うるめ節(魚) みそ お米のブルーベリータルト(アレ無)	<目の愛護デー> 目の健康に役立つ栄養は、「ビタミンA」や「アントシアニン」です。ビタミンAは、にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれています。アントシアニンは、ブルーベリーやぶどうなどの色の成分です。これらの栄養素が不足すると、目の病気にもつながります。	E 754 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 397 mg NaCl 2.7 g
11日 金	キャロットパン 鶏肉のいちじくソース グリーンサラダ 秋野菜の米粉シチュー	乳	キャロットパン 鶏肉 玉ねぎ いちじく オリーブ油 砂糖 いちじくジャム キャベツ ブロッコリー さやいんげん 枝豆 ハム 砂糖 サラダ油 牛肉 小松菜 さつまいも にんじん 玉ねぎ れんこん バター 米粉 牛乳	<秋野菜> 秋に旬を迎えるおいしい秋野菜には、カブや大根、ごぼう、さつまいも、里芋など、根を食べる野菜やいも類が多いです。根を食べる野菜やいも類は大地の栄養素をたっぷり吸収しておいしくなります。	E 648 kcal P 19.0 % F 33.0 % Ca 382 mg NaCl 2.6 g
14日 月	体育の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 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。

令和元年 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：「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 火	牛肉とひじきの鉄分アップごはん たまご焼き しらすの酢の物 みそけんちん汁 りんご	卵・魚 魚 里芋・魚	米 ひじき 牛肉 にんじん ごぼう 枝豆 砂糖 たまご焼き(卵・魚だし) しらす干し キャベツ きゅうり もやし わかめ 砂糖 しょうが たけのこ こんにやく にんじん 大根 里芋 木綿豆腐 ねぎ ごま油 うるめ節(魚) みそ りんご	<りんご> りんごは、10月から12月が旬の果物です。日本では、青森県や長野県でたくさん栽培されています。昔から、「1日1個のりんごは医者を送る」と言われています。りんごはビタミンCだけでなく、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷりです。	E 630 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 361 mg NaCl 2.7 g
16日 水	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ あさり入りわかめスープ	あさり	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 にんにく 春雨 牛肉 にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ たら サラダ油 砂糖 ごま油 あさり わかめ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	<ヤンニョムチキン> 「ヤンニョムチキン」は韓国料理の一つです。コチジャンや醬油、唐辛子、砂糖などが入った旨辛い合わせ調味料の「ヤンニョム」を、揚げた鶏肉にからめた料理です。給食では、コチジャンやケチャップ、醬油、砂糖などを使い、皆さんが食べやすいように辛さを調節して作ります。	E 633 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 281 mg NaCl 2.3 g
17日 木	ごはん あじのサクサク磯辺フライ 野菜のごまあえ いなか汁	魚 里芋・魚	米 あじ 米粉 大豆粉 ごま 卵 パン粉 青のり 焼のり 大豆油 切干大根 しめじ 砂糖 ほうれん草 にんじん ごま 里芋 ごぼう にんじん 白菜 油揚げ ねぎ うるめ節(魚) みそ	<いなか汁> いなか汁には、里芋やごぼう、にんじんなど、食物繊維たっぷりの野菜を使っています。みそ汁やスープの具にすることで、野菜をたくさんとることができます。また、汁には野菜のうま味や栄養素が溶け出しています。給食だけでなく、家でも野菜を食べるように心がけることが大切です。	E 684 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 373 mg NaCl 2.2 g
18日 金	バターロール 鮭のパン粉焼き 切干大根とハムのサラダ 卵スープ 青りんごゼリー	魚・乳 卵	バターロール 鮭 マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 切干大根 ハム もやし コーン ブロッコリー サラダ油 ごま 卵 木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 青りんごゼリー(アレル無)	<さけ> さけは、1mくらいのおおきさになる魚で、北太平洋で育ち、卵を産むために9月から翌年の1月ごろまでの間に、産まれた川に戻ってきます。さけは、体をつくるものと「タンパク質」や頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたる成分がたっぷりです。	E 638 kcal P 21.0 % F 33.0 % Ca 386 mg NaCl 3.0 g
21日 月	ゆかりごはん 大豆とさつまいもの揚げからめ 甘酢あえ とり野菜	魚	米 赤しそ 大豆 片栗粉 さつまいも 昆布 大豆油 砂糖 水あめ キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 鶏肉 木綿豆腐 白菜 玉ねぎ こんにやく にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく みそ 砂糖 うるめ節(魚)	<さつまいも> さつまいもは、「秋の味覚」のひとつです。さつまいもは、大きく大きくなった根を食べます。さつまいもは、でんぷんが多く含まれており、熱や力のもとになる食べ物です。他に、かぜを予防するビタミンCやお腹のそじをしてくれる食物繊維が含まれています。	E 659 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 354 mg NaCl 2.8 g
23日 水	ごはん ポークシューマイ 小松菜の中華あえ マーボー豆腐 小魚アーモンド	アモンド・魚	米 ポークシューマイ(アレル無) 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 ごま油 ごま 木綿豆腐 豚肉 牛肉 玉ねぎ にんじん たけのこ たら にんにく しょうが サラダ油 赤みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド小魚(アーモンド・魚)	<八丁みそ> 愛知県名古屋の代表と呼べる「八丁みそ」。徳川家康が生まれた岡崎城から西へ八丁離れた「八丁村」で作られたのが始まりです。八丁みそは、風味を落とさず長期保存が可能のため大変重宝されました。マーボー豆腐は、八丁みそを使って味付けされています。	E 739 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 394 mg NaCl 2.4 g
24日 木	きのこカレー さばのハーブ焼き りんごサラダ	乳 魚	米 白麦 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも しめじ エリンギ にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(アレル無) チーズ さば バジル パセリ オリーブ油 りんご ハム キャベツ きゅうり 塩昆布 サラダ油 砂糖	<好き嫌い> 食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方ばかりしたりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足になったり、逆に脂肪や糖分をとりすぎた食生活をしたりしていると、病気にかかりやすくなり、病気の治る時間が長くなることとなります。バランスの良い食事が大切です。	E 753 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 293 mg NaCl 2.5 g
25日 金	いちじくジャムトースト 大豆ナゲット 小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ	乳	ミルク食パン いちじくジャム マーガリン(乳) 大豆ナゲット(アレル無) 大豆油 小松菜 にんじん キャベツ コーン マヨネーズ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	<大豆> 大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。大豆はそのままで、かたくて食べにくく消化しにくいので、色んな食べ物に変化します。大豆を煮て発酵して作るのが納豆やみそ、醬油です。他にもたくさんの食品に変化しています。小さな大豆ですが、大豆の持つ力は大きいです。	E 742 kcal P 13.0 % F 39.0 % Ca 366 mg NaCl 3.1 g
28日 月	ごはん いわしのかば焼き アーモンドあえ さつま汁	魚 アモンド 魚	米 いわし 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 しょうが ごま キャベツ さやいんげん にんじん アーモンド 砂糖 なめこ 木綿豆腐 小松菜 にんじん さつまいも 鶏肉 うるめ節(魚) みそ	<なめこ> 「なめこ」は、ヌルヌルした食感が特徴です。このヌルヌルには、すごいパワーがあります。喉や鼻の粘膜を丈夫にしてくれるので風邪をひきにくくなり、粘れもとってくれます。また、みそ汁やおひたし、そばの具にするなど、おいしく食べることができます。	E 722 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 350 mg NaCl 2.3 g
29日 火	ミルクロール オムレツのきのこソース ひじきの彩りサラダ ポトフ お米のムース	卵 魚 乳	ミルクロール オムレツ(卵) 玉ねぎ しめじ エリンギ サラダ油 砂糖 ひじき 砂糖 キャベツ にんじん コーン しらす干し ごま油 ウインナー じゃがいも 玉ねぎ 大根 にんじん ブロッコリー お米のムース(乳)	<きのこ> 秋はきのこがおいしい季節です。きのこは木の根っこや落ち葉が多く積もったところに生えることから「木の子」となりました。椎茸は「しい」の木に、えのきたけは「えのきの」木に、まつたけは「松」の木にと、特定の木の下に生えることから名前が付いたきのこもあります。	E 622 kcal P 16.0 % F 35.0 % Ca 419 mg NaCl 3.0 g
30日 水	ごはん 豚肉の照り焼き 大根とブロッコリーのツナあえ 豆腐と青菜のみそ汁	魚 魚 魚	米 豚肉 砂糖 にんにく 大根 ブロッコリー にんじん コーン ツナ マヨネーズ 木綿豆腐 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) みそ	<はし> はしは、食べ物を切ったり、はさんたり、混ぜたりするなど、多くの機能を持っています。はしだけを使って食べるのは、日本特有とも言われています。上手に使いこなすためには、正しく持つことが基本です。はしを正しく持つと、手の一部のように使いこなすことができ、さまざまな料理をスムーズに食べることができます。	E 680 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 329 mg NaCl 1.9 g
31日 木	エビピラフ 野菜肉団子 カラフルサラダ パンプキンミルクスープ ハロウィンデザート	えび・乳 乳	米 バター えび 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく サラダ油 野菜肉団子(アレル無) キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 枝豆 砂糖 サラダ油 レモン ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 小松菜 牛乳 米粉 パンプキンパハロア(アレル無)	<ハロウィン> ハロウィンは、外国で行われている、秋の収穫を祝って悪い霊を追い出すお祭りです。その日は、かぼちゃをくり抜いて顔をくり、夜になるとろうそくに火を灯します。そして、仮装をした子供たちが「お菓子をくれなきゃいたずらするぞ」と言って家々を回り、お菓子をもらいます。	E 724 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 393 mg NaCl 3.2 g