



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のと、発酵させないで焼くのがあります。日本では明治時代に、あんぱんやジャムぱんなど、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 みかん	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 ずうらたまご 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

