



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。
爽やかな秋に感謝し、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 ★ハタハタ ★サバ
◇さけ ◇えのき ◇しめじ ◇エリンギ ◇さつまいも ◇ごぼう ◇れんこん ◇りんご

令和3年 10月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 情報	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 <小学校>
1日 金	バターロール ラザニア ひじきのマリネ 野菜スープ	卵・乳 乳	バターロール(卵・乳) 牛乳 玉ねぎ 豚肉 マカロニ チーズ 牛肉 トマト にんじん セロリー バター 小麦粉 にんにく オリーブ油 きゅうり にんじん ひじき 砂糖 オリーブ油 さつまいも 小松菜 大根 玉ねぎ ベーコン	<ラザニア> ラザニアは、「ラザニア」と呼ばれる四角い板状の パスタを使ったイタリア料理です。ラザニアと ミートソース、ベシャメルソース、チーズを何層 にも重ねてオープンで焼いて作ります。	E 622 kcal P 15.0 % F 37.0 % Ca 417 mg NaCl 2.9 g
4日 月	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 りんご	魚 卵 魚	米 さつまいも 油揚げ にんじん しめじ 大豆油 砂糖 さけ 白こうじ キャベツ きゅうり 錦糸卵(卵) 小松菜 玉ねぎ 豆腐 みそ うるめ節(魚) りんご	<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 体は涼しくなってくると、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。寒さから体を守り乗り切れるよ うにしているんですね。	E 636 kcal P 17.0 % F 26.0 % Ca 368 mg NaCl 2.7 g
5日 火	ピビンバ 海藻サラダ あさり入りわかめスープ	卵	米 牛肉 小松菜 もやし ぜんまい 錦糸卵(卵) 白麦 にんじん ねぎ しょうが にんにく サラダ油 砂糖 ごま油 キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 海藻 ドレッシング(アレル無) 小松菜 あさり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ	<あさり> あさは、貝の中では一番よくとれます。あさは 干潟を掘って探すと簡単にとれる貝だったこ とから、「探し求める」という意味の「あさる」が 転じて「あさり」となりました。あさりには、体を作 るたんぱく質や貧血予防に役立つ鉄が多いで す。	E 598 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 339 mg NaCl 2.2 g
6日 水	ごはん ハタハタの南蛮漬け じゃがいもの金平 高野豆腐の卵とじ	魚 卵・魚	米 ハタハタ 片栗粉 ねぎ 大豆粉 大豆油 砂糖 ごま油 じゃがいも にんじん ベーコン ピーマン 砂糖 サラダ油 卵 玉ねぎ 鶏肉 にんじん さつま揚げ(魚) 高野豆腐 さやいんげん 椎茸 砂糖 かつおだし(魚)	<ハタハタ> ハタハタの石川県水揚げ量は全国でもトップクラ スです。栄養ではカルシウムやビタミンDがたっ ぷりです。しっかり揚げると骨まで食べやすくな るので、丸ごと食べることができ、栄養もしっかり とることができます。	E 719 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 378 mg NaCl 2.9 g
7日 木	ごはん 焼き鳥風炒め 甘酢あえ 根菜のみそ汁	魚 魚	米 鶏肉 ねぎ 片栗粉 大豆粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり 小松菜 しらす干し わかめ しょうが 砂糖 さつまいも 大根 小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく みそ うるめ節(魚)	<根菜> 秋から冬にかけては「根菜」といって、土の中で 育つ「根」などの部分を食べる野菜やいも類が 美味しくなります。根菜には、にんじんや大根、 カブ、ごぼう、れんこんなどがあります。根菜は 腸の働きを整えたり、体を温めたりする働きが あります。	E 659 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 349 mg NaCl 2.3 g
8日 金	ミルクロール 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ クラムチャウダー ブルーベリーゼリー	乳 乳 乳	ミルクロール(乳) 鶏肉 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 粉チーズ キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ あさり ベーコン マッシュルーム にんじん 米粉 バター 大豆粉 ブルーベリーゼリー(アレル無)	<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 660 kcal P 18.0 % F 34.0 % Ca 359 mg NaCl 2.8 g
11日 月	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 切干大根の煮物 つみれ汁	魚	米 豚肉 みそ ねぎ 砂糖 小松菜 にんじん 油揚げ 切干大根 椎茸 砂糖 豆腐 めぎす 大根 ごぼう にんじん しょうが 片栗粉 みそ うるめ節(魚)	<つみれ汁> つみれ汁の「つみれ」とは、何のことか分かりま すか?それは、材料をつまんで汁に入れること から「つみれ」と言われるようになり、それが 略されて「つみれ」と呼ばれるようになりました。 給食では「めぎす」という魚を使った手作りのつ みれです。	E 661 kcal P 17.0 % F 29.0 % Ca 339 mg NaCl 2.1 g
12日 火	米粉パン 手作りキッシュ ブロッコリーとマカロニのサラダ 野菜と肉団子のスープ	乳 卵・乳	米粉パン(乳) 卵 玉ねぎ ほうれん草 ベーコン 牛乳 チーズ エリンギ 生クリーム にんにく オリーブ油 ブロッコリー きゅうり にんじん コーン マカロニ 砂糖 サラダ油 白菜 肉団子(アレル無) 小松菜 しめじ にんじん	<キッシュ> キッシュとは、フランスの家庭料理です。パイ 生地やタルト生地を使った器の中に、卵、生ク リーム、ひき肉や野菜を入れ、チーズをのせて 焼き上げます。給食ではベーコンと野菜を炒め た具を作り、卵、牛乳、生クリームと一緒にカッ プに注ぎ、チーズをのせて焼きます。	E 591 kcal P 18.0 % F 41.0 % Ca 445 mg NaCl 3.3 g
13日 水	ごはん 揚げサバのおろしソース 彩り野菜とひじきのあえ物 豚汁	魚 卵 魚	米 サバ 大根 片栗粉 米粉 大豆粉 砂糖 大豆油 キャベツ きゅうり 枝豆 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 じゃがいも 豚肉 大根 玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	<サバ> サバは、背中が青く光り輝く青魚です。「青魚の 王様」と言われるくらい、私たちの身体にとって 大切な栄養がたくさん含まれています。特に、 血液をサラサラにする成分や、頭の働きを良く する成分が多く、私たちの健康を支えるとても 優れた食材です。	E 714 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 295 mg NaCl 2.0 g
14日 木	ごはん 炒めビーフン ショーロンポー トックスープ 青のり小魚	卵 魚	米 もやし キャベツ 玉ねぎ ビーフン ニラ 赤パプリカ ごま サラダ油 ショーロンポー(アレル無) トック 白菜 卵 チンゲン菜 にんじん 春雨 青のり小魚(魚)	<ビーフン> ビーフンとは、うるち米を原料とした「めん」のこ とです。漢字では「米の粉」と書きます。調理す るときは乾燥させてあるので、一度戻してから 使います。炒め物や汁物などに使えます。	E 700 kcal P 13.0 % F 24.0 % Ca 399 mg NaCl 2.3 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3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 金	セルフサンド(胚芽パンズ) ソースチキンカツ ポイルキャベツ ミネストローネ ヨーグルト	乳	胚芽パンズ(乳) 鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 キャベツ パセリ 玉ねぎ じゃがいも 大根 にんじん トマト セロリ 高野豆腐 オリーブ油 砂糖 ヨーグルト(乳)	<ミネストローネ> ミネストローネとは、イタリアの家庭料理の一つで、イタリア語で「具だくさん」という意味があります。主にトマトを使ったスープです。日本で言うと、みそ汁のような存在で、トマトと玉ねぎ以外は何でも入れていいので決まったレシピはないそうです。	E 584 kcal P 18.0 % F 32.0 % Ca 363 mg NaCl 2.1 g
18日 月	ごはん 油淋鶏(ユリチー) 春雨と卵の中華炒め あさり野菜のワンタンスープ 型抜きチーズ	乳 卵	米 鶏肉 片栗粉 ねぎ しょうが 大豆粉 大豆油 砂糖 ごま油 卵 小松菜 にんじん 春雨 もやし しょうが サラダ油 砂糖 ごま油 キャベツ 玉ねぎ にんじん あさり コーン ワンタン みそ 砂糖 型抜きチーズ(乳)	<油淋鶏(ユリチー)> 油淋鶏は中華料理の一つで、鶏の唐揚げにねぎが入ったしょうゆ味のタレをかけた料理です。『油淋』は、「油をまわしかけて揚げる」という意味で、『鶏』は「にわとり」を意味しています。	E 718 kcal P 17.0 % F 30.0 % Ca 387 mg NaCl 2.2 g
19日 火	梅ごはん さけのみそマヨネーズ焼き 青菜の彩りあえ 打ち豆汁	魚	米 梅 さけ 玉ねぎ マヨネーズ 白みそ みそ 大豆粉 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 油揚げ 打ち豆 ねぎ みそ うるめ節(魚)	<打ち豆汁> 打ち豆汁は福井県の郷土料理です。打ち豆とは大豆を水に漬けて戻したものを、石臼の上のせて木槌でつぶしたものです。つぶしてある中で火の通りも早く料理に使いやすく、また食べやすくもなります。また、大豆なので体をつくるタンパク質もたっぷりです。	E 698 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 350 mg NaCl 3.1 g
20日 水	きのこ大豆のカレー キャベツメンチカツ りんごサラダ	乳	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 りんご チーズ しょうが にんにく カレールウ サラダ油 キャベツメンチカツ(アレ無) 大豆油 りんご キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 サラダ油	<りんご> 「りんご」は現在、ほぼ1年中食べることができますが、特にこれからは価格も安くなり、美味しくなる時期です。りんごにはお腹の調子をよくするペクチンという食物繊維がたっぷり、皮の部分に多く含まれています。	E 793 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 296 mg NaCl 3.1 g
21日 木	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツの和風サラダ けんちん汁 さつまいもと栗のタルト	魚	米 白麦 豚肉 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが 片栗粉 にんにく 砂糖 サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 ドレッシング(魚) 豆腐 大根 にんじん 油揚げ えのきたけ ねぎ ごま油 うるめ節(魚) さつまいもと栗のタルト(アレ無)	<健康3原則> 健康な体作りには「食事・運動・睡眠」が必要で、「健康3原則」と言います。「食事」は成長や健康のために必要な栄養をとるため。「運動」は骨や筋肉を刺激して、成長をうながすため。「睡眠」は疲れをとり、体や脳を成長させるため。自分の生活を振り返ってみましょう。	E 715 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 331 mg NaCl 1.7 g
22日 金	いちじくジャムトースト 野菜肉だんご カラフルサラダ ポトフ	乳・いちじく	ミルク食パン(乳) いちじくジャム(いちじく) バター 野菜肉だんご(アレ無) キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 枝豆 レモン 砂糖 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ 大根 にんじん ブロッコリー ウインナー	<ポトフ> 「ポトフ」はフランスの家庭料理の一つです。フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。鍋にスープと野菜や肉を入れてコトコト煮込んで作ります。	E 701 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 371 mg NaCl 3.3 g
25日 月	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コーンスープ	乳	米 春巻き(アレ無) 大豆油 キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 コーン 卵 たけのこ 豆腐 小松菜 片栗粉	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 725 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 298 mg NaCl 1.8 g
26日 火	お魚とたまごのそぼろ丼 キャベツのごま酢あえ めった汁 みかん	卵・魚	米 卵 サバ しょうが 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 小松菜 もやし 油揚げ ごま 砂糖 さつまいも 玉ねぎ 豆腐 豚肉 こんにゃく にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚) みかん	<めった汁> 「めった汁」は石川県の郷土料理です。めった汁の名前の由来は色々あるそうですが、「めったに食べられないもの」「めったにうまいもの」「めったに切りにした具をいれたもの」と言われています。給食では旬のさつまいもが入っためった汁です。	E 728 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 353 mg NaCl 2.2 g
27日 水	ごはん アジの磯辺フライ アーモンドあえ 野菜と油揚げのみそ汁	魚 アーモンド	米 アジ パン粉 米粉 ごま 大豆粉 青のり 大豆油 キャベツ さやいんげん にんじん アーモンド 砂糖 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ うるめ節(魚)	<日本型食生活> 「日本型食生活」というのは「ご飯を主食とし、大豆・野菜・魚など使ったおかずを食べる」という、日本人が昔から食べてきた食事です。しかし、近年は肉や油を食べる量が増え、生活習慣病が増えました。健康で長生きするためにも、日本型の食事を見直してみましょう。	E 649 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 371 mg NaCl 1.9 g
28日 木	ごはん 昆布ふりかけ 五目厚焼きたまご 小松菜のあえ物 肉豆腐	卵・魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) 五目厚焼きたまご(卵・魚) キャベツ 小松菜 にんじん 砂糖 豆腐 牛肉 玉ねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)	<豆腐> 豆腐は、大豆が変身したものです。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。豆乳にニガリを入れて固めたものが「豆腐」となります。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 655 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 398 mg NaCl 2.4 g
29日 金	キャラットパン 鶏肉のマーマレード照り焼き 揚げ野菜のサラダ お豆と野菜のスープ お米のムース	卵・乳	キャラットパン(卵・乳) 鶏肉 マーマレードジャム かぼちゃ れんこん 赤パプリカ さやいんげん コーン 玉ねぎ 大豆油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん 大豆 ベーコン 白いんげん豆 赤いんげん豆 お米のムース(卵・乳)	<れんこん> 「れんこん」は「ハス田」と呼ばれる粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。どの「れんこん」にも、必ず穴の穴があります。この穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。	E 651 kcal P 18.0 % F 36.0 % Ca 389 mg NaCl 3.1 g

食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



すぐにできる
食品ロスを減らす方法



*アレルギー対応欄: 令和3年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記