

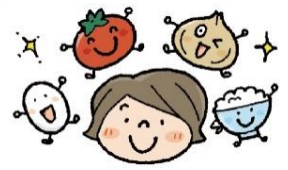
10月

給食だより



R7 年 10 月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



今月の給食目標

食べものののはたらきを知ろう

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。



秋を楽しむお月見の行事

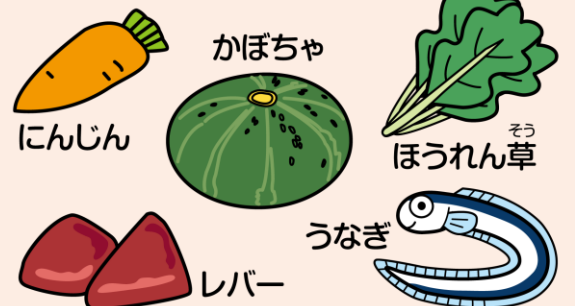
ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

2025年の十五夜は 10月6日、
十三夜は 11月2日です。



10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー					
		主食	飲料	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質		
1	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	牛乳	かぼちゃ	オレンジ	米	バター	781	Kcal	
				キャベツのソテー		ベーコン		ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも	サラダ油	31	g	
2	木	キムタク チャーハン	牛乳	かぼちゃのシチュー		大豆		たまねぎ	コーン	米粉		27	g	
						豆乳		にんじん	グリーンピース			1.5	g	
3	金	白ごはん	牛乳	キャベツの中華サラダ		豚肉	牛乳	グリーンピース	たまねぎ	米	サラダ油	617	Kcal	
				とろみわかめスープ		ハム	わかめ	白菜	大根	大麦	ごま油	25	g	
6	月	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮		豆腐		きゅうり	えのき	砂糖	ごま	18	g	
				キャベツ煮びたし		油揚げ		コーン	ねぎ	キャベツ	片栗粉	2.3	g	
7	火	白ごはん	牛乳	肉野菜炒め		豚肉	牛乳	しょうが		米	ごま油	767	Kcal	
				珠洲産さつまいもの大学芋		油揚げ		たまねぎ	キャベツ	片栗粉	サラダ油	23	g	
8	水	白ごはん	牛乳	ごぼうとしめじのみそ汁		キャベツ	しめじ	キャベツ	しめじ	●さつまいも	ごま	20	g	
						ごぼう	ねぎ	砂糖		1.6	g			
9	木	白ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ		かまぼこ	牛乳	いんげん	しめじ	米	米粉	揚げ油	748	Kcal
				里芋の煮物		豆乳	こんぶ	にんじん	ねぎ	里芋	さつまいも	19	g	
10	金	麦ごはん	牛乳	お月見かまぼこのすまし汁		小松菜		小松菜		こんにゃく		19	g	
				お月見大福		ツナ		かぼちゃ		砂糖	パン粉	1.9	g	
14	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮		さば	牛乳	にんじん	キャベツ	米		648	Kcal	
				キャベツ煮びたし		油揚げ	わかめ		しめじ	砂糖		26	g	
15	水	白ごはん	牛乳	わかめとしめじのみそ汁				たまねぎ	ねぎ	22	g			
										2.1	g			
16	木	白ごはん	牛乳	春雨サラダ		ハム	牛乳	にんじん	きゅうり	米	ごま油	687	Kcal	
				マーボー豆腐		豆腐		もやし	コーン	春雨	ごま	26	g	
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉		豚肉		たまねぎ	砂糖	22	g			
								ねぎ	干しいたけ	片栗粉	2.1	g		
20	月	白ごはん	牛乳	磯辺とり天		鶏肉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	米	揚げ油	663	Kcal	
				キャベツとちくわの梅和え		油揚げ	あおのり	にんじん	梅	米粉		29	g	
21	火	白ごはん	牛乳	ほうれん草と油揚げのみそ汁		ほうれん草		ほうれん草	ごぼう	砂糖		18	g	
								たまねぎ	小麦粉	2.1	g			
22	水	白ごはん	牛乳	ボークビーンズカレー		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	サラダ油	758	Kcal	
				小松菜とにんじんの和え物		大豆	ひよこ豆	小松菜	にんにく	しょうが	大麦	ごま	24	g
23	木	白ごはん	牛乳	ブルーベリーゼリー		ツナ		りんご	キャベツ	じゃがいも		21	g	
				目の愛護デー				コーン		砂糖	2.6	g		
24	金	白ごはん	牛乳	アジフライ		あじ	牛乳	にんじん	キャベツ	米	揚げ油	682	Kcal	
				磯香和え		油揚げ	いわのり	小松菜	大根	じゃがいも	小麦粉	23	g	
25	土	白ごはん	牛乳	じゃがいもと大根のみそ汁				ねぎ	ねぎ	20	g			
										片栗粉	1.7	g		
26	日	白ごはん	牛乳	正院小振替休業日		豚肉	牛乳	にんじん	コーン	米	サラダ油	725	Kcal	
				キャベツのコンソメスープ		鶏肉	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ	大麦		26	g	
27	月	白ごはん	牛乳	みかんゼリー		大豆ミート		ピーマン	きゅうり			22	g	
						大豆	ウインナー	ビーマン	キャベツ			2.2	g	
28	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	ごま	669	Kcal	
				紅白なます		油揚げ		しょうが	大根	砂糖		26	g	
29	水	白ごはん	牛乳	のつべい汁				ごぼう	ねぎ	片栗粉		22	g	
								えのき	干しいたけ	こんにゃく	里芋	1.8	g	
30	木	白ごはん	牛乳	和風きのこハンバーグ		鶏肉	牛乳	にんじん	えのき	米		556	Kcal	
				チンゲン菜のコンソメスープ		豆腐		小松菜	干しいたけ	砂糖		20	g	
31	金	白ごはん	牛乳	直小遠足		ベーコン		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉		16	g	
												1.8	g	
32	土	白ごはん	牛乳	小籠包		豚肉	牛乳	にんじん	切干大根	米	ごま油	614	Kcal	
				切干大根の中華サラダ		ハム		小松菜	たまねぎ	春雨	ごま	18	g	
33	日	白ごはん	牛乳	小松菜の中華スープ		豆腐		小松菜	きゅうり			12	g	
								しいたけ	しめじ			1.6	g	
34	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	揚げ油	662	Kcal	
				三色ナムル		豆腐		小松菜	もやし	片栗粉	ごま	30	g	
35	火	白ごはん	牛乳	干しいたけのスープ				ほうれん草	きくらげ	米粉	ごま油	20	g	
								干しいたけ	砂糖		1.6	g		
36	水	白ごはん	牛乳	肉だんご		油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ	米	ごま油	613	Kcal	
				たくあん和え		鶏肉		キャベツ	きゅうり	じゃがいも	小麦粉	20	g	
37	木	白ごはん	牛乳	じゃがいもと油揚げのみそ汁		豚肉		ねぎ	りんご			17	g	
						大豆ミート		たまねぎ				2.2	g	
38	金	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ		さば	牛乳	にんじん	しょうが	米	揚げ油	695	Kcal	
				珠洲産さつまいものサラダ		ハム	●わかめ	しょうが	きゅうり	片栗粉	揚げ油	28	g	
39	土	白ごはん	牛乳	珠洲産わかめと豆腐のみそ汁		豆腐		たまねぎ	ねぎ	●さつまいも		27	g	
				りんご				りんご				2.0	g	
40	日	白ごはん	牛乳	直小給食試食会		豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ	米	サラダ油	689	Kcal	
				厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め		厚揚げ		ピーマン	たまねぎ	砂糖	ごま油	28	g	
41	月	白ごはん	牛乳	海鮮ワンタンスープ		豆腐		チンゲン菜	きくらげ	片栗粉		21	g	
						魚肉すり身			ねぎ			1.9	g	
42	火	白ごはん	牛乳	栗コロッケ		ハム	牛乳	にんじん	大根	米	揚げ油	682	Kcal	
				大根とハムのサラダ		油揚げ	わかめ	コーン	枝豆	砂糖	揚げ油	18	g	
43	水	白ごはん	牛乳	えのきと油揚げのみそ汁				えのき	たまねぎ	オリブオイル	栗	21	g	
								たまねぎ		パン粉	小麦粉	1.3	g	
44	木	白ごはん	牛乳	大谷小中振替休業日		ツナ	牛乳	にんじん	トマト	米	サラダ油	715	Kcal	
				キャベツとツナの酢の物		厚揚げ	わかめ	いんげん	キャベツ	砂糖		29	g	
45	金	白ごはん	牛乳	肉じゃが		豚肉		きゅうり	たまねぎ	じゃがいも		22	g	
										こんにゃく		2.5	g	
46	土	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き		豚肉	牛乳	にんじん	しょうが	米	サラダ油	588	Kcal	
				いんげんのごま和え		豆腐	わかめ	いんげん	たまねぎ	砂糖	ごま	24	g	
47	日	白ごはん	牛乳	豆腐のすまし汁		こんぶ		ビーマン	キャベツ	片栗粉		15	g	
								なめこ				1.7	g	
10/30は読書週間に合わせて、図書とのコラボ給食です。 「おいしそうなくま」「パンしろくま」にちなんだ給食です。お楽しみに♪														
30	木	コッペパン	牛乳	ナポリタン		ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	コッペパン	オリブオイル	917	Kcal	
				野菜たっぷりポトフ		ウインナー	チーズ	ピーマン	マッシュルーム	スパゲッティ	バター	17	g	
31	金	白ごはん	牛乳	りんごジャム				トム	コーン	じゃがいも		19	g	
				図書給食		ブロッコリー	れめじ	りんご			3.9	g		
32	土	白ごはん	牛乳	チーズハンバーグ		豚肉	牛乳	にんじん	しめじ	米	オリブオイル	728	Kcal	
				ハロウィンサラダ		ベーコン	チーズ	にんじん	コーン	砂糖		25	g	
33	日	白ごはん	牛乳	キャベツとベーコンのスープ				ブロッコリー	たまねぎ	米粉		24	g	
				かぼちゃプリン				キャベツ			2.3	g		
34	月	白ごはん	牛乳	ハロウィン給食										

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

今月の平均値	691	24	20	2.0
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満



10/3(金)・23(木)地産地消給食
珠洲産のさつまいも、わかめを使用します。
地元の食材を味わいましょう。

