

10月

給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
(小丸山小)

日曜日	こんだて	乳+ 対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ペーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	乳+ 対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ペーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1 水	ビビンバ (ビビンバの具) わかめスープ フルーツゼリーあえ 牛乳	米 豚肉 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま油 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ ねぎ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 マスカットゼリー(マスカット果汁 りんご果汁 糖類) もち缶 バイン缶 バナナ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.7 g	10月はスポーツの秋です。スポーツをする人にとって、食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスと食事のタイミングなどによって、体の状態が変わることがあります。いろいろな食品を組み合わせることで、主食を中心としたエネルギー、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどをしっかりととりましょう。	17 金	きのこカレー (カレーソース) 能登島りんごのサラダ お米のムース 牛乳	米 玉ねぎ ジャガイモ 豚肉 カレールーム【小麦】にんじん しめじ エリンギ とりがらだし ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 ブロッコリー カリフラワー りんご ロースハム とうもろこし しょうゆ 砂糖 オリーブ油 塩 こしょう お米のムース(乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄) 牛乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 27.1 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.9 g	土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのうちそうです。しいたけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、たくさん種類のきのこがあります。きのこは低カロリーで食物せんいやうまみ成分がたくさん含まれています。今日はきのこのカレーです。他にも焼き物や炒め物など、さまざまな調理法で楽しめる秋においしい食材です。		
2 木	ツナのピザトースト ワインナー 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	ミルク食べ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / チーズ ツナ【魚】ピザソース 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 砂糖 ソーセージ じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 28.8 g カルシウム 488 mg 食塩相当量 3.0 g	「ウインナー」はオーストリアのウィーン地方で作り始められたことから、名前がつきました。肉に香辛料を混ぜ、腸につめたものをソーセージといい、ワインナーはその中の一つです。つめる腸の種類や太さで名前が変わります。ワインナーよりも太いものをフランクフルトといいます。	20 月	ごはん 豚肉の漬け焼き じゃこのり酢あえ みそけんちん汁 牛乳	米 豚肉 りんご しょうゆ 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こしょう 魚 キャベツ もやし キゅうり にんじん しらす干し【魚】酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油 豆腐 さといも 小松菜 大根 鶏肉 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 ごま油 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 364.3 mg 食塩相当量 2.4 g	10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは『食べられるのに捨てられてしまう食べ物』のことです。食品ロスを放つておくと、たくさんのお食べ物をムダにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できなくなります。一人ひとりが食品ロスについて考え、自分の行動を振り返ってみましょう。		
3 金	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目煮豆 さつまいものみそ汁 牛乳	米 魚・小麦 ちくわ【魚・小麦】小麦粉 油 米粉 カレー粉 鶏肉 こんにゃく にんじん 大豆 しょうゆ 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 酒 さつまいも 白菜 にんじん えのきたけ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 348.3 mg 食塩相当量 2.5 g	成長期のみなさんの体は、毎日たくさんのお食事を必要としています。特に運動をする人は成長によって必要とする血液が足りず、貧血になることがあります。鉄を含む海藻や大豆製品、野菜、肉などをしっかり食べて貧血を予防しましょう。給食では石川県産の大豆を使用しています。	21 火	ごはん(減) めぎさの南蛮風 坦々麵(肉みそ) 坦々麵(汁) みかんゼリー / 牛乳	米 魚 小麦 / 乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 1.7 g	今日は『坦々麵』です。坦々麵の『坦』という字は『つかづ』という意味があります。中国で坦々麵をかついで売っていた天秤の棒を『坦々』と呼ぶことから、坦々麵という名前が付いたそうです。今日は野菜たっぷりの坦々麵に、ピリ辛の肉みそをのせて食べます。本格的な坦々麵を味わいましょう。		
6 月	ごはん がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ 豚汁 月見だんご / 牛乳	米 小麦 魚 キヤベツ 小松菜 にんじん ねり肉 梅 しょうゆ かつおぶし【魚】 豚汁 月見だんご(米粉 砂糖) きな粉 砂糖 塩 / 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 324.6 mg 食塩相当量 2.1 g	10月6日は「十五夜」です。主に月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみで8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気もすんなりいることから、1年の中で一番美しい月を見ることができます。今日はたんごにきな粉をまぶした月見だんごがデザートです。行事食を味わっていただきましょう。	22 水	ごはん ヤンニヨムチキン チャブチエ たまごスープ 牛乳	米 魚 卵 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 305.5 mg 食塩相当量 2.1 g	「ヤンニヨムチキン」は韓国の料理で、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめたものです。ヤンニヨムとは韓国の合わせ調味料のことをいいます。給食では、韓国の調味料であるコチュジャンや砂糖、ケチャップなどを混ぜ合わせて、ヤンニヨムソースを作りました。見た目は辛そうですが、ごはんがすすむ食べやすいソースです。		
7 火	ごはん 大学いも キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ ごま 醋 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん しょうゆ しょうゆ 醋 ごま 砂糖 みりん 豆腐 白菜 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ 煮干しだし 砂糖 しょうゆ 酒 にんにくトバンジン 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.7 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.4 g	地域で生産・収穫された地場産物を食べるこども【地産地消】といいます。日本の食料は海外に頼りきているので、地産地消を推進することで、食料自給率が向上します。また、加工産業など地域の活性化にもつながります。今日は石川県の鍋の『とり野菜』やさつまいも、ねぎなどの給食です。石川県産の野菜をたくさん使用しています。	23 木	ミルク食パン / チョコクリーム サーモンの白ワインソース フライドポテト ピーフトマトスープ 世界の料理【オーストラリア】牛乳	米 魚 卵 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 32.4 g カルシウム 350.2 mg 食塩相当量 2.2 g	『オーストラリア』を味わう献立です。海に囲まれた広大で自然豊かな国です。世界各国の移民文化が合わさっており、様々な国の人々が入り混じっています。オーストラリアで養殖されるサーモンは、タスマニアサーモンと呼ばれ、オーストラリア産のワインと一緒によく食べられています。また、じゃがいもや牛肉を使った料理も人気があります。		
8 水	ごはん さごしのしょうがみそがらめ 大根サラダ 鶏ごぼう汁 菊花みかん / 牛乳	米 魚 大根 きゅうり にんじん ロースハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 砂糖 塩 こしょう 小松菜 ごぼう 鶏肉 にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 しょうゆ みりん 塩 みかん / 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 315.7 mg 食塩相当量 2.2 g	新米が出回る時期になっています。給食では10月から新米です。新米は、収穫した年の12月31日までに袋詰めされたものだけ、新米と表示できます。新米を炊いたご飯はビビリしていく、香りも良く、味もおいしいです。七尾市で作られた新米のこしひかりを味わっていただきましょう。	24 金	バス遠足 (給食はありません)	えんそく	エネルギー 586.2 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 338.3 mg 食塩相当量 1.7 g	ハバ菜は中国料理の一つで「五目うま煮」とも言われます。漢字でハという字を使用していますが、食材が8種類という意味ではなく、「たくさん」のという意味があります。ハバ菜は中国料理で、骨も長く、太く、強くなっています。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりと必要があります。家でも牛乳を飲むようにしましょう。		
9 木	ごはん 巣ごもり卵 ひじきのマヨサラダ ポークピーナツ 牛乳	卵・乳・小麦 卵 魚 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん しょうゆ しょうゆ 醋 ごま 砂糖 みりん じやがいも 玉ねぎ 豚肉トマト にんじん 大豆 やいんげん ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 中濃ソース 砂糖 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 27.0 g カルシウム 343.8 mg 食塩相当量 2.5 g	「巣ごもり卵」は鳥の巣にみたてた野菜の真ん中にたまごをのせた料理です。たまごは肉や魚にくらべて早く火が通るので、忙しい朝のメニューにもピッタリです。キャベツや玉ねぎなど、好きな野菜にたまごをのせて、作ってみましょう。いつも食べている給食を参考に家の食事についても考えてみましょう。	27 月	ごはん 揚げパンタン 野菜のナムル 八宝菜 牛乳	米 小麦・魚 卵 牛乳	エネルギー 586.2 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 338.3 mg 食塩相当量 1.7 g	ハバ菜は中国料理の一つで「五目うま煮」とも言われます。漢字でハという字を使用していますが、食材が8種類という意味ではなく、「たくさん」のという意味があります。ハバ菜は中国料理で、骨も長く、太く、強くなっています。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりと必要があります。家でも牛乳を飲むようにしましょう。		
10 金	さつまいもごはん とうふハンバーグ あいませ 鶏肉ときのこのみそ汁 牛乳	米 さつまいも ごま ごま油 塩 とうふハンバーグ(大豆 たまねぎ 豆腐 鶏肉 でんぶん 砂糖 塩 みりん) 玉ねぎ しょうゆ 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 白菜 玉ねぎ 鶏肉 えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 422.4 mg 食塩相当量 2.6 g	「あいませ」は能登地方を中心に各地で作られており、郷土料理として昔から食べられています。おせち料理や特別な日の料理として、大根やにんじんなどを大切にし、手間ひまかけて作られます。その土地で育てるものを材料にするため、見た目や味わいはその土地で様々なあいませがつくられています。	28 火	オムハヤシライス (ハヤシソース) (オムレツ) キャベツと小松菜のサラダ	米 小麦 卵 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.3 g カルシウム 375.5 mg 食塩相当量 2.6 g	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しかねないカルシウムをたくさんすることができます。小中学生の間はからだが大きくなる時期で、骨も長く、太く、強くなっています。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりと必要があります。家でも牛乳を飲むようにしましょう。		
14 火	ごはん とり肉のねぎみそ焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 じゃがいも にんじん キゅうり 玉ねぎ ロースハム ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう ロースハム 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし みりん 塩 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.3 g	給食で使っている『ねぎ』は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは『能登白ねぎ』と呼ばれ、『能登野菜』の一つです。白ねぎは、栽培する時に土を寄せで、白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからだを守るビタミンが多いので、寒くなり始める今食べたい野菜です。	29 水	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 能登金時とれんこんの彩りサラダ いしる煮 牛乳	米 魚 卵 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 1.6 g	さつまいもは今から400年以上前、今の鹿児島県である薩摩の国に伝わったので、さつまいもと呼ばれるようになりました。暑さに強く、水や肥料がなくても育つ強さがあるため、食料がない時代を何度も救ってきた食材です。今日は石川県産のさつまいもやれんこんを油で揚げました。食感も楽しみましょう。		
15 水	ごはん かば焼き 小松菜の甘酢あえ こんにゃくみそおでん 牛乳	米 魚 小松菜 もやし ロースハム 料理 じゃがいも にんじん キュウリ 玉ねぎ 塩 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.3 g	今日は【関東地方】をテーマにした給食です。かば焼きは今東京である江戸の郷土料理で、旬のさばを使いました。小松菜は東京の小松菜地区から名前が付いたといわれています。おでんに欠かせないこんにゃくの生産量一位は群馬県です。関東地方がいはいつまたの給食を味わっていただきましょう。	30 木	バターロール かばちやコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ 能登島りんご / 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 卵 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 25.5 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 2.6 g	『おやつ』は、3回の食事でとれなかった栄養を補う役割があります。市販のお菓子には、砂糖・塩・油が多く、食べ過ぎるとむし歯や肥満、生活習慣病の原因になります。心の栄養にもなるおやつは、果物やいも類、乳製品など自然の物を選ぶようにしましょう。今日の「りんご」は成長期のみなさんにとっておやつです。		
16 木	えびカツバーガー ^(エビカツ) 野菜のソテー コーンボタージュ 牛乳	乳・小麦 豚ハバンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩) えび・小麦 えびカツ(えび 植物たんぱく パン粉 砂糖 塩 小麦粉) 油 ノンエッグタルタルソース ベーコン キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 塩 バセリ こしょう 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 2.8 g	日本人は昔からお米を使ってさまざまな食品をうみ出してきました。粉にひいて、米粉や白玉粉にしたり、米をついておもにこにしたり、弁酢させてみりんや日本酒などを作られます。最近では、小麦粉のかわりに米粉を使用したパンやお菓子などがたくさんお店に並んでいます。今日はコーンボタージュに米粉を使用しています。	31 金	ターメリックライス ハンバーグトマトソース カラフルサラダ パンプキンシチュー 牛乳	米 魚 卵 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 26.5 g カルシウム 534.6 mg 食塩相当量 2.3 g	ハロウィンは、秋にとれた食べ物に感謝をし、悪魔や魔女を追い払お祭りで、アメリカで広く定着し、日本でも仮装をする人が増えています。かぼちゃをくりぬいたランタンを作ったり、『トリックオアトリート』と言ってお菓子をもらったりするイベントもあります。今日はかぼちゃを使ったシチューです。		

※都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地場産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、大豆、サゴシ、フクラギ、ほうれん草、小松菜、キャベツ、能登白ねぎ、沢野ごぼう、じゃがいも、加賀れんこん、さつまいも、能登島りんご