

10月 給食だより



令和5年10月
津幡町立太白台小学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表からも旬の食べ物を探してみてくださいね。

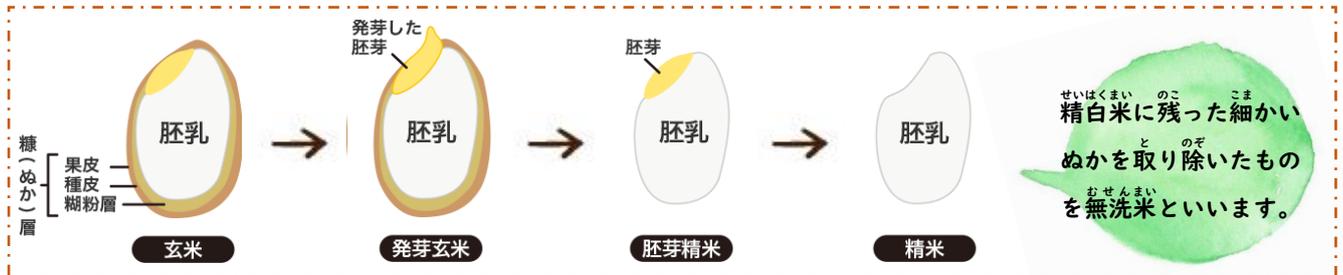
おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすための大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながらしっかり食べましょう。

知っていますか？米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が成長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



気をつけたい！塩分のとり過ぎ



塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食事には、塩やしおゆ、みそなどの調味料がたくさん使われているため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁を残したり、塩分ひかえめの調味料を使用したりする方法があります。外食や加工食品をひかえることも工夫の一つです。



食塩の目標量

8～9歳…5.0g未満
10～11歳…6.0g未満

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2月	ごはん ちゅうかどん(ぐ) とうふとわかめのスープ くだもの(りんご)	豚肉、いか、うすら卵 豆腐、わかめ	米 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油 でんぷん	しょうが、はくさい、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、しょうが たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ りんご	616	22.0	22.4
3日	ごはん くりコロッケ ひきにくのみそいため とりごぼろじる	豚肉、大豆ミート、みそ 鶏肉	米 じゃがいも、くり、さつまいも、パン粉、小麦粉、水あめ、でんぷん、さとう、植物油 脂、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	622	22.1	20.3
4日	ミルクしょくパン ハムステーキ ツナサラダ こんさいチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉 ツナ ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう 豚脂、でんぷん、さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも、米粉、サラダ油	きゅうり、キャベツ、にんじん れんこん、たまねぎ、にんじん	618	24.6	27.2
5日	ごはん とりにくのマーレードやき ジャーマンポテト コンソメジュリアン	鶏肉 チキンウインナー ベーコン	米 マーレードジャム じゃがいも、サラダ油	にんにく、レモン果汁 たまねぎ、パセリ たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、えのきたけ	609	23.0	20.7
6日	スタミナどん(むぎごはん) (ぐ) キャベツのしおこんぶあえ れんこんだんごのみそじる	スポーツの日献立 豚肉 塩昆布 うすあげ、みそ	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま、でんぷん、 ごま油 団子(米粉、でんぷん)	たまねぎ、こんにゃく、にら、りんご、にんにく、しょうが キャベツ、もやし、にんじん 団子(れんこん)、だいこん、にんじん、ねぎ	602	24.0	15.6
10日	ごはん ぶたにくのレモンだれ ブロッコリーのごまあえ かぼちゃのみそじる	目の愛護デー献立 豚肉 うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう ごま、さとう	レモン果汁 ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	704	25.4	24.7
11日	コッパン シューマイ やきそば フルーツあんぱん	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(乳、練乳)	小麦粉、さとう、ショートニング パン粉、小麦粉、豚脂、さとう、水あめ、 でんぷん 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐(水あめ、さとう)、さとう	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しょうが たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン みかん、パイナップル、黄桃	623	21.8	17.9
12日	こぎつねごはん だいすちじゃがいものりしお ★ だいこんのみそじる	豚肉、うすあげ 大豆、あおのり 鶏肉、みそ	米、白麦、サラダ油 じゃがいも、大豆油、でんぷん	にんじん、えだまめ だいこん、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	658	27.0	25.4
13日	ごはん ふくらぎのみみじソース しめじのおかかあえ かきたまじる	ふくらぎ かつお節 鶏卵、絹ごし豆腐、ふかし	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう でんぷん	だいこん、にんじん、ゆず しめじ、ブロッコリー、もやし えのきたけ、こまつな	636	28.9	24.0
16日	むぎごはん はなやさいサラダ あきのみかくカレー	豚肉	米、白麦 さとう、サラダ油 さつまいも、じゃがいも、カレーパウ、 サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし れんこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 プルーン、りんご	693	24.6	21.4
17日	ごはん さばのごまみそやき わかめときゅうりのすのもの おでん	さば、赤みそ、みそ かまぼこ、わかめ イカボール(いか、たら)、厚揚げ	米 ごま、さとう さとう イカボール(でんぷん、豚脂、さとう)、 里いも、さとう	しょうが もやし、きゅうり イカボール(しょうが)、だいこん、にんじん、 こんにゃく	669	30.8	22.7
18日	こめこミルクロール オムレツのソースかけ まこものペペロンチーノ しらたまスープ	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉	米粉、小麦粉、さとう、ショートニング、 マーガリン 植物油脂、でんぷん、サラダ油、さとう パンネ、オリーブ油 白玉	たまねぎ まこも、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく はくさい、にんじん、こまつな	602	25.3	23.1
19日	ごはん モチコチキン ロミロミサラダ サイミンふうスープ	ハワイ献立 鶏肉 ツナ ロースハム、なると	米 米粉、でんぷん、大豆油 オリーブ油、さとう 中華めん	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、 レモン果汁 たまねぎ、もやし、ねぎ	624	25.3	20.5
20日	ごはん はるまき ひじきのナムル キムチととうふのチゲ	豚肉、ひじき ひじき、ロースハム キムチ(昆布、大豆たん白)、豚肉、 木綿豆腐、みそ	米 はるまき、小麦粉、植物油脂、水あめ、 でんぷん、大豆油 さとう、ごま、ごま油 キムチ(ごま)、ごま油、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、 りんご、にんにく)、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にら	611	22.8	20.9
23日	ごはん さんみやき こんにゃくのきんぴら とりやさいうどん	さつまあげ 豚肉 鶏肉、みそ	米 ごま油、さとう サラダ油、さとう うどん、さとう	ねぎ、しょうが、にんにく こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、にんにく	602	26.4	15.8
24日	ごはん わかさぎフリッター れんこんとまこものしおいため ★ かほくがたのめぐみミルクのみそじる	津幡町献立 わかさぎ、沖あみ、あおさ 豚肉 鶏肉、牛乳、みそ	米 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 サラダ油、ごま油 さつまいも	れんこん、にんじん、まこも、こまつな、しょうが はくさい、にんじん、生しいたけ、ねぎ	601	22.9	19.7
25日	ミルクロール キャベツメンチカツ カリカリベーコンサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳、鶏卵 豚肉、鶏肉 ベーコン 大豆	小麦粉、さとう、マーガリン パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう マカロニ、じゃがいも、さとう、サラダ油	キャベツ キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ	602	21.6	26.1
26日	ごはん だしまきたまごのあんかけ きりぼしだいこんのゴママヨあえ みそけんちんじる	鶏卵、鶏肉 ロースハム 木綿豆腐、みそ	米 さとう、でんぷん さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま ごま油	しょうが 切干大根、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	609	24.5	20.1
27日	1~4年生バス遠足、5・6年生遠足						
30日	ごはん とりにくのたつたあげ つけもの こうやどうふのたまごとじ	鶏肉 高野豆腐、鶏卵、かまぼこ	米 でんぷん、大豆油 じゃがいも、さとう	しょうが キャベツ、きゅうり、たくあん たまねぎ、にんじん、干しいたけ、みつば	657	28.4	24.4
31日	むぎごはん ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ ハヤシライス	ハロウィン献立 鶏肉、豚肉、大豆たん白 豚肉	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん サラダ油、さとう サラダ油、ハヤシルウ	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、セロリ	615	21.2	19.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	629kcal	15.6%	30.6%	343mg	3.3mg	262μg	0.59mg	0.56mg	25mg	5.0g	2.3g	84mg	2.7mg