



給食だより

辰口学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるよう、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



お米のよさを知ろう



給食のごはんは能美市のコシヒカリです。コシヒカリは日本で一番多く作られているお米です。うまい味と粘り、香り、柔らかい食感など、どれも優れていて、一年を通しておいしくいただけます。日本でお米が主食になった理由は、日本の気候がお米を育てるのに適していたことから、稻作が定着したと言われています。お米の自給率はほぼ100%を保っていて、日本の大切な食料です。

大切なお米を、感謝していただきましょう。



ごはん食のよいところ

どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんに合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



食文化を伝えられる

ごはんを中心とすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



目により食事

10月10日は「目の愛護デー」です。この日の給食に、目の働きを助け、目の健康を維持する栄養がとれる食べ物を取り入れました。

- ★ ビタミンB群(目の神経によい)…豚肉、ツナ、豆乳、みそ、ごま
- ★ ビタミンA(視力を保つ)…小松菜、にんじん
- ★ アントシアニン(目の疲れを和らげる)…いちじく



沖縄の郷土料理。「シリシリ」は方言で「千切り」という意味です。



(目により献立)



図書給食

10月27日から11月9日は「読書週間」です。

10月の給食では、本に出てくる おいしそうな料理が登場します。



日にち	著者名	作品名	出版社名
9日(木)	いわむらかずお	『14ひきのかぼちゃ』	童心社
21日(火)	井上荒野	『ひみつのカレーライス』	アリス館
23日(木)	梨木香歩	『西の魔女が死んだ』	新潮文庫刊
30日(木)	アルフ=プリヨイセン	『小さなスプーンおばさん』	Gakken
31日(金)	川上佐都	『今日のかたすみ』	ポプラ社
31日(金)	藤真知子	『まじょ子とハロウィンのまほう』	ポプラ社



どんな料理が出るか楽しみにしていてくださいね!

令和7年 10月 学校給食予定献立表

小学校

実施日		献立名 ※ 太字は本に出てくる料理です。	主な材料とその働き			栄養量		
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I社付-(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
1	水	牛乳 白飯 春巻き コーンと青菜の炒め物 しようゆラーメン	牛乳 春巻き 豚肉	にんじん コーン 小松菜 しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ	白飯 油 中華めん	585	19.5	17.2
2	木	牛乳 米粉パン 豚肉のケチャップ炒め ミルクスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト りんご 白菜 パセリ	米粉パン 油 三温糖 じゃがいも バター 米粉	625	29.2	24.3
3	金	牛乳 白飯 あじフライ 蒸しキャベツのごまドレ和え あさりのみそ汁	牛乳 あじフライ あさり うす揚げ 木綿豆腐 わかめ みそ	キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	白飯 油 ドレッシング	607	26.1	21.3
6	月	牛乳 きのこと栗のおこわ 野菜かき揚げ 里いものめった汁 お月見ゼリー	牛乳 うす揚げ 鶏肉 みそ	にんじん 干しきいたけ しめじ 枝豆 野菜かき揚げ ごぼう 大根 ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 油 里いも お月見ゼリー	662	21.8	21.9
7	火	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ キャベツの塩こんぶ蒸し ニラのスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 絹豆腐	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ にら	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま油	582	24.2	21.1
8	水	牛乳 白飯 だし巻き卵 ひじきの炒め物 厚揚げのカレーそぼろ煮	牛乳 だし巻き卵 ひじき さつま揚げ 豚ひき肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん しょうが 大根 玉ねぎ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま カレールウ でんぶん	618	26.2	21.8
9	木	牛乳 キヤロットパン 鮭のホットマリネ かぼちゃスープ (ミルク入り)	牛乳 鮭 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	キヤロットパン でんぶん 米粉 油 ドレッシング バター	630	28.4	25.5
10	金	牛乳 白飯 豚肉のいちじくソース にんじんとツナのシリシリ 豆乳ごま汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆乳 みそ	いちじくジャム レモン果汁 にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜	白飯 三温糖 でんぶん 油 ごま油 じゃがいも ごま	603	25.3	21.3
14	火	運動会 代休						
15	水	牛乳 玄米しそご飯 豚肉のレモンジンジャー炒め とり野菜汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 うす揚げ 焼き豆腐 とり野菜みそ みそ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン レモン果汁 白菜 もやし ねぎ	玄米しそご飯 油 三温糖 でんぶん ごま油	662	30.6	18.7
16	木	牛乳 いちごジャム ミルク長コッペ ボイルワインナー 海藻サラダ お豆のスープ煮	牛乳 ウインナー 海そう 鶏肉 大豆	キャベツ コーン にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ パセリ	いちごジャム ミルク長コッペ 三温糖 ごま油 油 じゃがいも	613	27.4	24.9
17	金	牛乳 白飯 ししゃもフライ もやしのごま酢和え 八宝菜	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぶん	580	22.9	19.2
20	月	牛乳 白飯 メンチカツ しそ和え ちゃんこうどん	牛乳 豚メンチカツ 鶏肉 うす揚げ	もやし キャベツ にんじん しそ 白菜 干しきいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 米粉うどん	644	23.2	23.2
21	火	牛乳 ピーフカレーライス シャインマスカットのフルーツ和え 図書給食 「ひみつのカレーライス」	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 シャインマスカット	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ シャインマスカットゼリー	722	19.2	22.1
22	水	(5年 なし) 牛乳 白飯 のりぶりかけ 大豆と小魚のごまからめ じゃがいものピリ辛煮	牛乳 のりぶりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 みそ	にんじん 枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ	白飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも ごま油	636	25.7	20.0
23	木	牛乳 バターロール さわらのマスター焼き ベーコンのソテー トマトスープ 型抜きチーズ	牛乳 さわら ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	にんにく キャベツ にんじん セロリー 玉ねぎ フルーツチャツネ トマト ブロッコリー	バターロール オリーブ油 三温糖	625	31.7	26.9
24	金	(1~4年 なし) 牛乳 白飯 ポークシューマイ 切り干し大根のきんぴら うずら卵と豆腐の中華煮	牛乳 豚肉シューマイ さつま揚げ 豚肉 うずら卵 木綿豆腐	切り干し大根 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しきいたけ 白菜	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぶん	614	24.0	21.0
27	月	牛乳 白飯 ヤンニヨムチキン もやし炒め 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 絹豆腐	しょうが にんにく もやし にら にんじん ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま油 三温糖 春雨	613	22.6	21.8
28	火	牛乳 鶏そぼろご飯 大学いも なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ 絹豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 なめこ 小松菜 ねぎ	さくら飯 (大麦入り) 三温糖 でんぶん さつまいも 油 水あめ ごま	690	26.3	23.5
29	水	牛乳 白飯 ぶりのしようが照り焼き 磯香和え 豚汁	牛乳 がんど のり 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが 小松菜 白菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	白飯 水あめ 三温糖 でんぶん 里いも	592	28.6	20.1
30	木	牛乳 ミルクロール ハンバーグのトマトソース 野菜のソテー マカロニスープ 図書給食 「小さなスプーンおばさん」	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ パセリ	ミルクロール 三温糖 米粉 オリーブ油 バター マカロニ じゃがいも	615	28.3	23.6
31	金	牛乳 白飯 チンジャオロース コーンかきたまスープ かぼちゃタルト 図書給食 「今日のかたすみ」「まじょとハロウィンのまほう」	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん コーン ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 かぼちゃプリンタルト	704	26.4	28.8