

- ◆材料の都合により献立を変更することがあります。
- ◆「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう。

10月 献立表



< 今年度の給食の取り組み >
 今年度、各小中学校で「給食の献立を考えよう」という取り組みを行いました。秋から冬にかけてのメニューを、主食・主菜・副菜・その他・飲み物の項目でバランスや栄養について考えながら献立を考えてくれました。今月から順に給食に登場します。楽しみにしてください。

10/1(金)
 麦ご飯・チキンカレー
 牛乳
 フルーツポンチ
 福神漬け

フルーツポンチには、野菜ゼリーが入っています。かぼちゃやにんじんペーストが含まれています。

<p>10/4(月)</p> <p>ご飯 牛乳 けんちん汁 あじの南蛮漬け</p>	<p>10/5(火)</p> <p>枝豆ご飯 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 豚肉のしぐれ煮</p>	<p>10/6(水)</p> <p>麦ご飯・鶏丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト</p>	<p>10/7(木)~ 10/8(金)</p> <p>中間テスト</p> <p>給食の実施は ありません</p>	<p>10月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>745 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.9 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>343 mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.7 mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>6.0 g</td></tr> </table>	エネルギー	745 kcal	たんぱく質	31.0 g	脂質	21.9 g	カルシウム	343 mg	鉄	2.7 mg	食塩相当量	2.9 g	食物繊維	6.0 g
エネルギー	745 kcal																	
たんぱく質	31.0 g																	
脂質	21.9 g																	
カルシウム	343 mg																	
鉄	2.7 mg																	
食塩相当量	2.9 g																	
食物繊維	6.0 g																	
<p>あじは、日本全国に生息しています。あじという名は、味がよいところから名づけられたそうです。</p>	<p>枝豆は、大豆が未熟なときに収穫する緑色の豆で、たんぱく質や食物繊維が豊富です。</p>	<p>ブルーベリーには、目によいとされるアントシアニンを多く含みます。甘酢っぱいのが特徴です。</p>	<p>給食の実施は ありません</p>	<p>10/15(金)</p> <p>ご飯 牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮</p>														
<p>10/11(月)</p> <p>中華風おこわ 牛乳 春雨スープ 揚げしゅうまい(一人3個)</p>	<p>10/12(火)</p> <p>パン・牛乳 マカロニ入りコンソメスープ ポテトサラダ スティックチーズ</p>	<p>10/13(水)</p> <p>わかめご飯・牛乳 関東煮 鶏肉(一人2個)の マリアナソース</p>	<p>10/14(木)</p> <p>アップルパン・牛乳 焼きそば ごぼうサラダ(和がっお味) ヨーグルト</p>	<p>10/15(金)</p> <p>ご飯 牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮</p>														
<p>中華風おこわは新メニューです。もち米とこめ、豚肉、たけのこなどの野菜を入れて炊飯します。</p>	<p>マカロニにはさまざまな形のものがあります。給食では、おもにシェル形のマカロニを使っています。</p>	<p>マリアナソースは、イタリア語で「船乗りの」を意味する形容詞で、船乗りが食べていたトマトソースです。</p>	<p>ごぼうの栄養価は、食物繊維が多く野菜の中でもトップクラスです。日本料理ではなくてはならない食材です。</p>	<p>さばは、歯が非常に小さいことから小歯(さば)と名付けられ、背が青いことから鯖という字が当てられました。</p>														
<p>10/18(月)</p> <p>栗ご飯・牛乳 団子汁 いかと里芋の煮付け りんごゼリー</p>	<p>10/19(火)</p> <p>パン 牛乳 きのこのクリームシチュー きゅうりとツナの春雨サラダ</p>	<p>10/20(水)</p> <p>麦ご飯 豚丼 牛乳 青梗菜のスープ</p>	<p>10/21(木)</p> <p>ご飯・味付けのり 牛乳 豚汁 鮭の唐揚げ</p>	<p>10/22(金)</p> <p>ご飯 牛乳 牛肉の大和煮 切り干し大根の酢の物</p>														
<p>里芋は、里で栽培されたためにこう呼ばれます。株の中心にある親芋から出る脇芽(子芋)を里芋といいます。</p>	<p>クリームシチューのルーは、手作りで、焦がさないように作るホワイトルーがおいしさのポイントです。</p>	<p>青梗菜は、味にくせがない中国野菜で日本には1972年頃に導入されました。煮くずれしにくく歯切れがいいです。</p>	<p>今日の献立は、播磨小学校6年2組が考えたテーマ「季節に合わせた和食料理」の献立内容になっています。</p>	<p>切り干し大根の酢の物には、乾燥梅が入っています。梅干しの酸味は、唾液の分泌を促し食欲を増進させます。</p>														
<p>10/25(月)</p> <p>キムチチャーハン 牛乳 わかめと豆腐のスープ 春巻き</p>	<p>10/26(火)</p> <p>ミニ黒糖パン 牛乳 狩人風スパゲッティ キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>10/27(水)</p> <p>ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の甘辛煮</p>	<p>10/28(木)</p> <p>パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 豚肉のケチャップ炒め</p>	<p>10/29(金)</p> <p>ご飯 牛乳 がめ煮 小松菜のしらす和え</p>														
<p>春巻の名前の由来は、立春の頃に新芽が出た野菜を巻いたところから「春巻き」と名付けられたそうです。</p>	<p>「狩人風」は、イタリア語で「カチャトーラ」といい、トマトをベースにしたイタリア料理です。</p>	<p>鶏肉の甘辛煮は、しょうがとニンニクを効かせて、甘辛く煮込んだ料理です。ごはんが進みます。</p>	<p>10月31日はハロウィンです。ヨーロッパのお祭りで、かぼちゃの中身をくり抜いた「ジャック・オー・ランタン」を飾ります。</p>	<p>小松菜は、一年中店に並んでいますが旬は12月~3月です。厳しい冬にも緑を保って栄養分を蓄え育ちます。</p>														

10月 給食予定献立表

2021年（播磨南中学校）

播磨町学校給食会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー フルーツポンチ（野菜ゼリー） 福神漬	牛乳/鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	こめ、麦/じゃが芋、オリーブ油、小麦粉、バター、黒砂糖、はちみつ	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト ピューレ/みかん・パイナップル・もも シロップ漬、野菜ゼリー/福神漬	838	26.4
4	月	ご飯	牛乳	けんちん汁 あじの南蛮漬	牛乳/鶏ももむね肉、豆腐、油揚げ /あじ	こめ/なたね油、三温糖、かたくり粉	大根、にんじん、ごぼう、青ねぎ、干ししいたけ/たまねぎ、にんじん、ピーマン	700	31.4
5	火	枝豆ご飯	牛乳	豆腐とわかめのすまし汁 豚肉のしぐれ煮	牛乳/豆腐、わかめ、湯葉/豚肉	こめ/三温糖	むき枝豆/にんじん、青ねぎ/しょうが	707	32.2
6	水	麦ご飯	牛乳	鶏丼 かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト	牛乳/鶏もも肉/油揚げ、みそ	こめ、麦/三温糖/タルト	ささがきごぼう、グリーンピース、しょうが/かぼちゃ、にんじん、青ねぎ	828	36.9
11	月	中華風おこわ	牛乳	春雨スープ 揚げしゅうまい（一人3個）	牛乳/豚肉/焼き豚/ポークしゅうまい	こめ、もち米、三温糖、ごま油/春雨/なたね油	たけのこ、にんじん、干ししいたけ、むき枝豆/えのきたけ、とうもろこし、白ねぎ、にんじん、にら	714	28.9
12	火	パン	牛乳	マカロニ入りコンソメスープ ポテトサラダ スティックチーズ	牛乳/ベーコン/チキンハム/チーズ	パン/マカロニ/じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリー、パセリ/たまねぎ、にんじん、きゅうり	702	23.8
13	水	わかめご飯	牛乳	関東煮 鶏肉（一人2個）のマリアナソース	牛乳/わかめ/鶏ももむね肉、厚揚げ、焼きちくわ、ごぼうてん、角切り昆布/鶏もも肉	こめ/じゃが芋、三温糖/米粉、なたね油	大根、にんじん、こんにゃく	836	38.4
14	木	アップルパン	牛乳	焼きそば ごぼうサラダ（和がとおドレッシング味） ヨーグルト	牛乳/豚肉、焼きちくわ、青のり粉/ヨーグルト	アップルパン/中華めん、オリーブ油	ドライアップル/キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン/ささがきごぼう、きゅうり、とうもろこし	704	29.1
15	金	ご飯	牛乳	さつま汁 さばのしょうが煮	牛乳/豚肉、みそ/さば	こめ/さつま芋/三温糖	ささがきごぼう、にんじん、こんにゃく、青ねぎ/しょうが	703	30.1
18	月	栗ご飯	牛乳	団子汁 いかと里芋の煮付け りんごゼリー	牛乳/油揚げ、みそ/いか	こめ、もち米、栗/煮込みもち/里芋、三温糖/りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	730	27.3
19	火	パン	牛乳	きのこのクリームシチュー きゅうりとツナの春雨サラダ	牛乳/鶏ももむね肉、ベーコン、牛乳、粉チーズ/まぐろ油漬	パン/じゃが芋、オリーブ油、バター、小麦粉/春雨、三温糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリー、パセリ/きゅうり	801	29.1
20	水	麦ご飯	牛乳	豚丼 青梗菜のスープ	牛乳/豚肉	こめ、麦/オリーブ油、三温糖/春雨	キャベツ、しょうが/青梗菜、にんじん、えのきたけ、しょうが	755	30.5
21	木	ご飯	牛乳	豚汁 鮭の唐揚げ 味付けのり	牛乳/豚肉、豆腐、みそ/鮭/味付けのり	こめ/米粉、なたね油	大根、ささがきごぼう、にんじん、青ねぎ	729	35.0
22	金	ご飯	牛乳	牛肉の大和煮 切り干し大根の酢の物	牛乳/牛肉、さつま揚げ、高野豆腐	こめ/じゃがいも、三温糖	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、青ねぎ/切り干し大根、きゅうり、にんじん、乾燥梅	702	28.3
25	月	キムチチャーハン	牛乳	わかめと豆腐のスープ 春巻き	牛乳/豚肉/わかめ、豆腐、鶏ももむね肉/春巻き	こめ、麦、オリーブ油、いりごま/かたくり粉、ごま油/なたね油	はくさいキムチ、にんじん、にら/たまねぎ、にんじん	790	30.0
26	火	ミニ黒糖パン	牛乳	狩人風スパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	牛乳/鶏ももむね肉	黒糖パン、黒砂糖/スパゲッティ、オリーブ油	たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、トマト（水煮）/キャベツ、とうもろこし	706	32.3
27	水	ご飯	牛乳	中華スープ 鶏肉の甘辛煮	牛乳/豚肉/鶏ももむね肉	こめ/タンメン、ごま油/三温糖	はくさい、にんじん、たまねぎ、にら、干ししいたけ、しょうが/しょうが、にんにく	705	35.8
28	木	パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ 豚肉のケチャップ炒め	牛乳/ベーコン、牛乳、生クリーム/豚肉	パン/オリーブ油、バター/オリーブ油	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ/たまねぎ、にんじん、セロリー	802	32.1
29	金	ご飯	牛乳	がめ煮 小松菜のしらす和え	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、さつま揚げ/ちりめんじゃこ	こめ/里芋、オリーブ油、三温糖/いりごま、すりごま、三温糖	にんじん、こんにゃく、干ししいたけ、さやいんげん/小松菜	707	30.7