

令和3年度 給食献立表 10月号

朝夕涼しくなり、秋が近づいてきました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋です。秋には美味しい食べ物がたくさん出てきますので、給食でもたっぷり味わってほしいと思います。

また、今月は学校行事により弁当の日が3回あります。氷川中学校 栄養バランスを考えながら、弁当作りに挑戦しましょう。 文責：馬場



10月10日は「目の愛護デー」です

私たちは毎日目をたくさん使っています。目によい働きをする栄養素には、「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、目を働かせるために必要なビタミンB群、植物の色素アントシアニンがあります。また、魚介類に多い赤い色の素であるアスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



今月の注目食材

毎月19日は食育の日
「ふるさとくまさんデー」



さつまいも

氷川町で採れたさつまいもです。大学芋やさつまいも蒸しパン、秋のほくほくご飯、さつまいも汁など様々な献立に登場します。



柿

柿の種類の中の「太秋柿」です。大型で果汁が多く、甘みも強いので食べごたえがあります。柿にはビタミンCが豊富に含まれています。



みかん

氷川町で採れたみかんです。秋から冬にかけて美味しいみかん。出始めのみかんは「わせみかん」と呼ばれ、皮が緑色のものが多く見られます。



れんこん

氷川町で採れたれんこんです。夏にきれいなピンク色の蓮の花を咲かせながら、水田の泥沼の中で地下茎が長く伸び、れんこんが成長していきます。



さんま

漢字で「秋刀魚」と書くように、秋に美味しい魚です。年々収穫量が減り、なかなか味わうことができませんので、この機会に味わって食べてください。



献立名	主にエネルギーになる	材料		主に体の調子を整える	エネルギー タンパク質	有・無		
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			1年	2年	3年
1 きつねうどん じゃこサラダ 大学芋	うどん類 砂糖	油揚げ 鶏肉	人参 玉葱	807				
4 ピザトースト ポトフ コーンサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	ベーコン チーズ ウインナー	にんにく 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 大根 パセリ 胡瓜 コーン	824 27.9				
写生大会【弁当の日】								
6 麦ごはん 秋の味覚カレー コールスローサラダ 柿	米 麦 さつまいも 油 砂糖	鶏肉	しめじ 玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 柿	806 23.2				
7 麦ごはん 厚揚げの味噌汁 魚の紅葉焼き れんこんのきんぴら	米 麦 マヨネーズ こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	厚揚げ 干しわかめ 味噌 ホキ 竹輪 (煮干しだし)	玉葱 葱 人参 蓮根	815 31.8				
8 食パン ほうれん草とベーコンのスープ 南瓜コロッケ にんじんサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	ベーコン 牛挽肉 卵 ツナ	人参 もやし ほうれん草 南瓜 玉葱 胡瓜 ブルーベリー	756 28.3				

献立名	主にエネルギーになる	材料		主に体の調子を整える	エネルギー タンパク質	有・無		
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			1年	2年	3年
11 さつまいも蒸しパン 和風スパゲティ ツナサラダ	ホームケーキミックス さつまいも スパゲティ 油 マヨネーズ	豚肉 天ぷら 鹿尾菜 ツナ	玉葱 しめじ 人参 コーン いんげん キャベツ 胡瓜	739 30.5				
12 麦ごはん 里芋の味噌汁 魚の唐揚げ 切干大根の炒め煮	米 麦 里芋 油 砂糖	油揚げ 干しわかめ 味噌 はたはた 竹輪 (煮干しだし)	葱 人参 いんげん 切干大根 干し椎茸	750 25.2				
三神宮秋季例祭【弁当の日】								
14 麦ごはん マーボー豆腐 ナムル みかん	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま	豆腐 豚挽肉 赤味噌 ちりめん	人参 葱 玉葱 生姜 筍 干し椎茸 にんにく もやし 枝豆 みかん	801 33.8				
15 コッペパン 野菜スープ チリコンカン マカロニサラダ	パン 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	ベーコン 豚挽肉 牛挽肉 大豆	人参 玉葱 パセリ えのきたけ もやし 枝豆 にんにく トマト 胡瓜 コーン	800 31.8				
18 揚げパン タイピーエン 海藻サラダ	パン 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	きな粉 豚肉 かまぼこ うずらの卵 いか 干しわかめ	玉葱 葱 キャベツ 人参 もやし 筍 きくらげ コーン	801 30.1				
19 秋のほくほくご飯 だご汁 秋刀魚の塩焼き ごま和え	米 さつまいも 砂糖 油 小麦粉 白玉粉 ごま	油揚げ 鶏肉 秋刀魚 (煮干しだし)	しめじ 蓮根 人参 牛蒡 大根 葱 枝豆 もやし	895 32.5				
20 麦ごはん 里芋のうま煮 酢の物 手作りふりかけ	米 麦 里芋 砂糖 油 こんにゃく ごま油 春雨 ごま	鶏肉 ちぎりあげ ちりめん かつお節	人参 蓮根 牛蒡 いんげん 生姜 干し椎茸 キャベツ 胡瓜	747 26.3				
21 南関揚げ丼 もやしの味噌汁 豆腐のサラダ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	鶏肉 卵 南関揚げ 味噌 豆腐 海藻 (煮干しだし)	人参 玉葱 葱 干し椎茸 しめじ もやし キャベツ	815 29.1				
22 食パン マカロニスープ 照り焼きチキン マヨサラダ	パン 砂糖 マカロニ 油 マヨネーズ	鶏肉	玉葱 しめじ 人参 パセリ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	802 30.6				
25 コッペパン きのこのクリームシチュー ピーンズサラダ りんご	パン 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ミックスビーンズ	玉葱 しめじ 人参 椎茸 ほうれん草 大根 コーン りんご	833 29.7				
26 麦ごはん さつまいも汁 れんこんのすりみ揚げ しそあえ	米 麦 こんにゃく さつまいも 油 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌 卵 すり身 (煮干しだし)	人参 牛蒡 葱 生姜 大根 蓮根 玉葱 キャベツ もやし	789 26.8				
27 麦ごはん 豆腐のすまし汁 魚のソース煮 じゃがいものごまネーズ和え	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	豆腐 かまぼこ 干しわかめ 鯖 (かつお昆布だし)	人参 葱 しょうが 胡瓜	824 26.8				
学習発表会【弁当の日】								
29 スパゲティミートソース グリーンサラダ スイートかぼちゃ	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも バター	豚挽肉 牛挽肉 卵 生クリーム	人参 玉葱 にんにく ピーマン キャベツ 胡瓜 南瓜	820 28.9				

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。