



暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しんでくださいね！

氷川中学校  
文責：塚原

### 地産地消



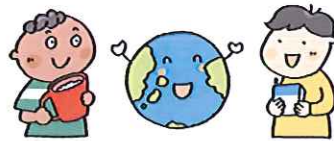
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう！

### 10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



すぐにできる食品ロスを減らす方法

残さず食べよう

### 10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目を乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	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
★ 中秋の名月 きな粉団子 ★							
1 中華まぜご飯 牛乳 いわしの梅煮 春雨サラダ すまし汁 きな粉団子	米 油 ごま 砂糖 ごま油 強化米 小麦粉 春雨 白玉粉	鶏肉 枝豆 きな粉 鶏卵 豆腐 わかめ いわし かまぼこ (かつお昆布だし)	人参 しいたけ れんこん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン えのき	833			
2 ナポリタンスパゲティ 牛乳 きのこのホワイトスープ コールスローサラダ	スパゲティ バター 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	ベーコン チーズ 生クリーム	人参 トマト キャベツ たまねぎ しめじ にんにく ピーマン マッシュルーム エリンギ	793 27.3			
★ 秋の味覚 「さつまいも」 ★							
5 さつまいも蒸しパン 牛乳 きつねうどん 豆豆サラダ	うどん類 砂糖 ごま油 さつまいも ホームケーキミックス	油揚げ かまぼこ ちりめん 鶏肉 大豆 (かつお昆布だし)	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 人参	740 29.9			
6 秋のほくほくごはん 牛乳 いわしカリカリフライ ピーマンの昆布あえ かき卵汁	米 砂糖 油 でんぷん さつまいも	油揚げ いわし 昆布 鶏肉 鶏卵 (かつお昆布だし)	しめじ れんこん 人参 ねぎ もやし ピーマン キャベツ たまねぎ	747 26.9			
★ 秋の味覚 「さといも」 ★							
7 麦ごはん 牛乳 里芋のうま煮 柿なます はんぺんの明太マヨ焼き	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも 油 ごま	さつまいも たらこ はんぺん 鶏肉	人参 れんこん ごぼう 柿 大根 いんげん しいたけ	780 28.8			
8 麦ごはん 牛乳 秋味カレー 大根サラダ みかんゼリー	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも	チーズ 枝豆 鶏肉 ツナ 白いんげん豆	たまねぎ しめじ 人参 にんにく しょうが 大根 りんご みかん	857 30.1			
9 食パン 牛乳 カボチャコロケ じゃこ豆サラダ スーミータン 一食大豆チョコ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 ごま油 でんぷん	牛肉 鶏卵 大豆 ちりめん ハム	かぼちゃ たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン パセリ りんご レモン	805 30.4			

12 月	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ ほうれん草のクリーム煮	パン 砂糖 バター 油	ベーコン チーズ ツナ 枝豆 生クリーム	にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり もやし 人参 コーン ほうれん草	814 30.4			
13 火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ ココロサラダ マカロニスープ	米 麦 パン粉 砂糖 油 マカロニ カシューナッツ	牛肉 豚肉 鶏卵 チーズ ちりめん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 人参	845 30.6			
14 水	麦ごはん 牛乳 れんこんのすりみ揚げ 小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁 ざぜん豆	米 麦 油 砂糖 黒砂糖	ツナ 豆腐 かまぼこ すり身 わかめ 大豆 (かつお昆布だし)	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな 人参 キャベツ レモン えのきたけ 切干し大根	724 31.6			
★ 秋の味覚 「柿」 ★								
15 木	麦ごはん 牛乳 魚の紅葉焼き 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 柿	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	ホキ 春雨 鶏卵 厚揚げ (いりこだし)	ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり 柿 人参 えのきたけ たまねぎ	762 29.6			
16 金	揚げパン 牛乳 タイピーエン 中華サラダ	パン 砂糖 油 ごま油	豚肉 かまぼこ うずら卵 春雨 ハム きな粉	たまねぎ ねぎ 白菜 人参 たけのこ キャベツ コーン	810 29.5			
19 月	パリパリ焼きそば 牛乳 粉ふきいも パンサンスー	焼炒麺 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも ごま油	いか かまぼこ 豚肉 鶏卵 春雨	たまねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり ねぎ	869 27.6			
ふるさとくまさんデー 「宇城・八代地区」 ☆郷土料理「びりんめし」☆ ☆特産物「トマト」☆								
20 火	びりんめし 牛乳 トマトだご汁 さんまみそ煮 海藻サラダ	米 ごま 油 砂糖 白玉粉 小麦粉	鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ さんま 海藻 (いりこだし)	人参 ごぼう しいたけ 白菜 大根 トマト キャベツ	807 32.9			
21 水	ゆかりごはん 牛乳 おでん キャベツの香りあえ ミックスかりんとう	米 麦 砂糖 こんにやく さといも さつまいも アーモンド	鶏肉 竹輪 大豆 うずら卵 ちりめん 厚揚げ 昆布 (かつお昆布だし)	キャベツ 大根 レモン 人参	851 32.1			
22 木	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁 コーヒーゼリー	米 麦 でんぷん ごま 砂糖	豆腐 わかめ 油揚げ 豚肉 (いりこだし)	人参 たまねぎ ピーマン ねぎ いんげん もやし しょうが キャベツ えのきたけ	795 29.5			
23日(金) 学習発表会 お弁当を持参してください！								
26 月	コッペパン 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ ししゃもフライ	パン 砂糖 パン粉 油 じゃがいも	鶏肉 ししゃも	たまねぎ しめじ 人参 コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	791 31.3			
27 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ごま和え 白玉汁 ココアピーンズ	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま 白玉粉 ピーナッツ	かまぼこ 豆腐 鶏肉 大豆 (かつお昆布だし)	しょうが にんにく 人参 りんご ねぎ パセリ こまつな ごぼう もやし コーン 大根 しいたけ	860 31.3			
28 水	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 大豆サラダ スイートかぼちゃ	米 麦 油 砂糖 さつまいも バター	牛肉 チーズ ハム 大豆 鶏卵 生クリーム	人参 トマト れんこん たまねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり 大根 かぼちゃ	883 25.9			
29 木	麦ごはん 牛乳 さくら鯛の野菜あんかけ 切干のあえもの じゃがいものみそ汁 ひじきふりかけ	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも	天草さくら鯛 油 わかめ しらす ツナ 油揚げ ひじき (いりこだし)	たまねぎ ピーマン もやし 人参 ねぎ えのきたけ 切干し大根 キャベツ きゅうり	850 32.9			
★ 秋の味覚 「りんご」 ★								
30 金	アップルパン 牛乳 ちゃんぽん いりこ大豆のナッツ和え	バター 砂糖 油 小麦粉 中華麺 カシューナッツ	鶏卵 ヨーグルト いか 豚肉 かまぼこ いりこ 大豆	りんご レモン 人参 ねぎ にんにく もやし キャベツ しょうが	742 31.5			

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。