

# 10月

# 学校給食献立カレンダー



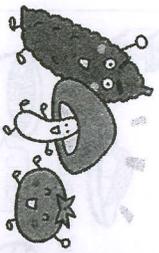
令和5年度  
あしきまちがっこうきょうしよく  
芦北町学校給食センター

月	火	水	木	金	
2	2 チョコタップフィー イタリアンサラダ ミルクパン かぼちゃのポタージュ	3 ハンサンスー むぎごはん ジャー جانとうふ	4 マカロニサラダ ハンバーグのカクテルソース まるパン コンソメスープ	5 芦北支援学校 リクエストメニュー カミカミサラダ	6 さばの小こころじやき にぼし あきのかごはん だいずのみそしる
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きんしだまごチキンハム ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きんしだまごチキンハム ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きんしだまごチキンハム ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ききいか こめむぎじゃがいも あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう だいずのみそさば こめくり さとう あぶら
き	でんぶん はるさめ ごま たまねぎ にんじん たら花のこ にんにく しょうが しいたけ キャバツ きゅうり	でんぶん はるさめ ごま たまねぎ にんじん たら花のこ にんにく しょうが しいたけ キャバツ きゅうり	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ えのき きゅうり	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ さとう たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが りんご ピューレ	じゃがいも にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ
みどり	小エネルギー 608Kcal 中エネルギー 789Kcal 今月の熊本県産の食材 ぎゅうにゅう パン・むぎ・だいず・きゅうり・ れんこん・さといも・さつまいも・ほうれんそう・ こまつな・きくらげ・くり・みかん 今月の芦北産の食材 こめ・ちりめん・あしきだぎょう	小エネルギー 643Kcal 中エネルギー 808Kcal 目的愛護メニュー アルパレリー いわしのトマトに むぎごはん さつまいも	小エネルギー 684Kcal 中エネルギー 784Kcal チャーメン ピーンズサラダ セルパ さらうどん こくとうパン やさいあん	小エネルギー 683Kcal 中エネルギー 853Kcal 水保・芦北の味 さといもコロッケ かつお こんぶ やさいつみれじる	
あか	ぎゅうにゅう とうり ちりめん ミルクパン スパゲティ パター	ぎゅうにゅう とうり ぶたにく えび ツナ ちくわ ミックスピーズ こくとうパン ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうり わかめ とうふ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう やさいのみれわかめ こめ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう やさいのみれわかめ こめ あぶら さとう
き	オリブ油 ごまあぶら さとう ごま たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しめじ エリンギ しいたけ キャバツ きゅうり コーン	オリブ油 ごまあぶら さとう にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん
みどり	小エネルギー 642Kcal 中エネルギー 829Kcal じゃこサラダ ミルクパン きこのわらうス/バグタイ	小エネルギー 651Kcal 中エネルギー 810Kcal もやしとごまつなのごまあえ むぎごはん だいずのいそじ	小エネルギー 655Kcal 中エネルギー 732Kcal フロッキーサラダ とりにくのマーレードに にんじんパン ポテトのスープ	小エネルギー 550Kcal 中エネルギー 694Kcal ちくさやき かつお こんぶ しらたまじる	小エネルギー 587Kcal 中エネルギー 712Kcal かいそうサラダ さかなのこのみだれ むぎごはん はるさめスープ
あか	ぎゅうにゅう とうり ちりめん ミルクパン スパゲティ パター	ぎゅうにゅう とうり ぶたにく えび ツナ ちくわ ミックスピーズ こくとうパン ごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん
き	オリブ油 ごまあぶら さとう ごま たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しめじ エリンギ しいたけ キャバツ きゅうり コーン	オリブ油 ごまあぶら さとう にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく こめむぎごまあぶら でんぶん
みどり	小エネルギー 642Kcal 中エネルギー 829Kcal キャロットサラダ ミルクパン	小エネルギー 606Kcal 中エネルギー 757Kcal ぎりほしだいこんのいわために さけフライ むぎごはん こまつなのみそしる	小エネルギー 565Kcal 中エネルギー 732Kcal フレンチサラダ パイパン カレーうどん	小エネルギー 540Kcal 中エネルギー 683Kcal やさいのおかかあえ おでん	小エネルギー 565Kcal 中エネルギー 715Kcal 味の旅・兵庫県 くろまめいりみつまめ とふめし せんこくじる
あか	ぎゅうにゅう とうり なまクリューム ツナ しょうパン さつまいも あぶら バター こめ アーモンド さとう オリブ油	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ さけフライ ちくわ あぶらあげ こめむぎあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうり ぶたにく ハム パイパン とうふめん オリブ油 さとう	ぎゅうにゅう とうり ぶたにく あつあげ うすらたまご でんぶん こんぶ かつお ねほし こめむぎさといも	ツナ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ くるまめ こめ さとう あぶら さといも
き	えだまめ パセリ しめじ にんじん きゅうり	にんじん えのき ぎりほしだいこん れんこん いんげん	ねぎ にんにく しめじ キャバツ きゅうり	だいこん にんじん もやし ほうれんそう	にんじん ごぼう いんげん みかん パイン もも
みどり	小エネルギー 578Kcal 中エネルギー 743Kcal シーザーサラダ ミルクパン チリコンカン	小エネルギー 651Kcal 中エネルギー 788Kcal うめちりごはん ぶたにく ぶたにく ぶたにくののみそに ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ おから こめ あぶら さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ うめ だいこん にんじん ねぎ キャバツ きゅうり きくらげ	小エネルギー 601Kcal 中エネルギー 754Kcal 一口目は野菜から! 芦北町では、「一口目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 食事の時、野菜から食べることで次のような菜をしっかりと食べることで次のような動きがあります。 ①元気がいっぱい (病気にかけりにくくなる) ②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる) ③お腹が喜ぶ (ウンチがちゃんとして、お腹がスッキリする)	小エネルギー 588Kcal 中エネルギー 760Kcal 今月の味の旅は兵庫県です! 27日(金)です 今回は、 丹波篠山市に広がる郷土料理「とふめし」と、丹波市の黒井城のお城祭りで振舞われる「輪餅汁」。お正月のおせち料理には欠かせない黒豆「丹波黒」の入ったみつまめを紹介いたします。	小エネルギー 589Kcal 中エネルギー 707Kcal
あか	ぎゅうにゅう だいず ソイミート ミックスピーズ ぶたにく ハム ミルクパン じゃがいも さとう	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ おから こめ あぶら さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ うめ だいこん にんじん ねぎ キャバツ きゅうり きくらげ	小エネルギー 623Kcal 中エネルギー 805Kcal 動画「のこりものがたり」 Japan.net/ehon/	小エネルギー 601Kcal 中エネルギー 754Kcal 一口目は野菜から! 芦北町では、「一口目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 食事の時、野菜から食べることで次のような菜をしっかりと食べることで次のような動きがあります。 ①元気がいっぱい (病気にかけりにくくなる) ②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる) ③お腹が喜ぶ (ウンチがちゃんとして、お腹がスッキリする)	小エネルギー 589Kcal 中エネルギー 707Kcal
き	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ おから こめ あぶら さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ うめ だいこん にんじん ねぎ キャバツ きゅうり きくらげ	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ おから こめ あぶら さとう ごま ノンエッグ マヨネーズ うめ だいこん にんじん ねぎ キャバツ きゅうり きくらげ	小エネルギー 623Kcal 中エネルギー 805Kcal 動画「のこりものがたり」 Japan.net/ehon/	小エネルギー 601Kcal 中エネルギー 754Kcal 一口目は野菜から! 芦北町では、「一口目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 食事の時、野菜から食べることで次のような菜をしっかりと食べることで次のような動きがあります。 ①元気がいっぱい (病気にかけりにくくなる) ②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる) ③お腹が喜ぶ (ウンチがちゃんとして、お腹がスッキリする)	小エネルギー 589Kcal 中エネルギー 707Kcal
みどり	小エネルギー 623Kcal 中エネルギー 805Kcal 動画「のこりものがたり」 Japan.net/ehon/	小エネルギー 623Kcal 中エネルギー 805Kcal 動画「のこりものがたり」 Japan.net/ehon/	小エネルギー 601Kcal 中エネルギー 754Kcal 一口目は野菜から! 芦北町では、「一口目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 食事の時、野菜から食べることで次のような菜をしっかりと食べることで次のような動きがあります。 ①元気がいっぱい (病気にかけりにくくなる) ②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる) ③お腹が喜ぶ (ウンチがちゃんとして、お腹がスッキリする)	小エネルギー 589Kcal 中エネルギー 707Kcal	

★種類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。採ってみてください。

★献立は都合により変更することがあります。



## 好き嫌いなく食べよう



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

### 偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のパランスがよくなります。



☆おもにエネルギーのもとになる食品  
…米、パン、めん、いも、砂糖、油、バターなど

☆おもに体をつくるものになる食品  
…魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海藻など

☆おもに体の調子をととのえるものになる食品  
…野菜、果物、きのこなど

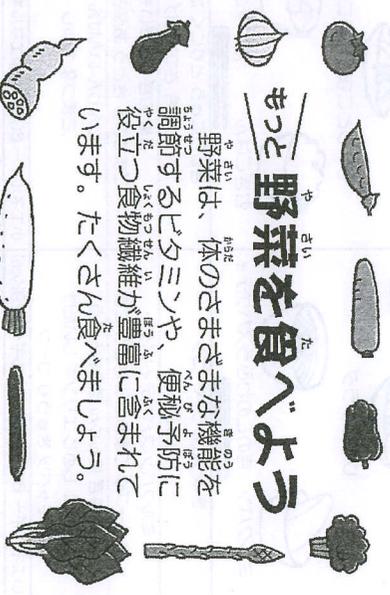
## 一口だけでも食べてみよう!

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



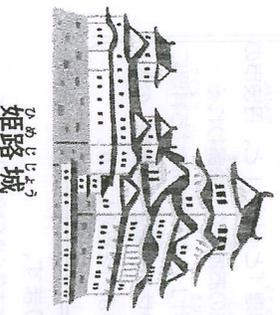
### もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

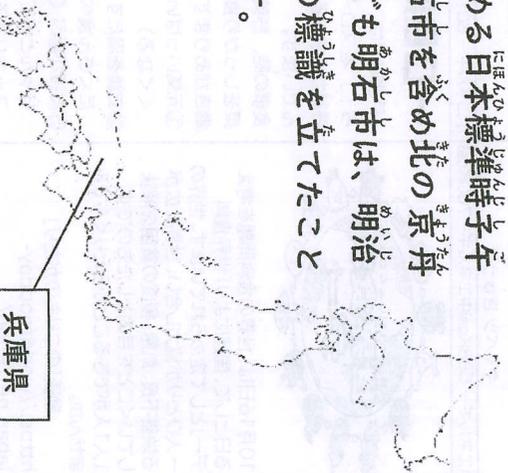


## 味の旅～兵庫県～

兵庫県は、全国第12位の広さの面積をもち、近畿地方では最大の面積を誇っています。人口は全国第7位です。兵庫県の明石市には日本の標準時を定める日本標準時子午線があることで有名です。子午線は明石市を含め北の京丹波市から12の市を通っています。中でも明石市は、明治43年に12の市の中で初めて子午線の標識を立てたことから「子午線のまち」と呼ばれています。



明石焼き



兵庫県

### とふめし

豆腐めしは「とふめし」とも呼ばれ、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理です。ゆでた豆腐や人参、ごぼう、さばの水煮などを炒め、炊き立てのご飯に混ぜて作ります。地域の寄り合いの際に大勢の料理を用意することが大変だったので、長老がおかずとごはんを混ぜて作ればいいと提案したことから生まれた料理だと言われています。給食では、さばの水煮の代わりにツナを使ったりとふめしを作ります。お楽しみに!



### 戦国汁

戦国時代の遺構を目にするこ  
国の史跡に指定された戦国時代の遺構を目にするこ  
とができる丹波市春日町の黒井城。戦国汁は、黒井城の祭り「松茸ごはん」と共にふるまわれるそうです。