

# 10月予定献立表



日	曜	献立名	I材料		蛋白質		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校																		
			Kcal	脂質g	g	塩分g	1群	2群	3群	4群	5群	6群																			
2	月	地区新人大会・予備日																													
3	火																														
4	水	チキンカレーライス (麦ご飯 チキンカレー) フルーツポンチ	824	25.4	鶏肉	ひよこ豆	牛乳	チーズ	人参	トマト	桃	みかん	パイン	レモン	にんにく	ご飯	麦	ゼリー	砂糖	じゃが芋	米油										
5	木	ご飯 マスの梅かす漬け焼き (ほねにきをつけましょう) しじみと小松菜のみそ煮びたし (日本味めぐり…滋賀県) かしわのじゅんじゅん (本場の赤こんにやくを使います)	706	36.1	マス	油揚げ	しじみ	みそ	牛乳		人参	小松菜	しめじ	もやし	玉ねぎ	白菜	ごぼう	えのきたけ	ねぎ	ご飯	砂糖	米油									
12	木	ご飯 じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 わかめと笹かまの和え物 ごまみそスープ	750	28.7	鶏肉	笹かまぼこ	豚肉	みそ	牛乳	わかめ	さやいんげん	人参	きゅうり	コーン	にんにく	玉ねぎ	もやし	メンマ	ご飯	じゃが芋	でん粉	砂糖	米油	成中 西成田							
13	金	ご飯 サバの南部焼き 里芋のみそ煮 えびだんご汁 (ほねにきをつけましょう)	751	37.0	さば	豚肉	みそ	豆腐	牛乳		人参	糸みつば	グリーンピース	大根					ご飯	里芋	砂糖	ごま	米油								
16	月	ご飯 みそそばろ はりはり漬け きのこのうすくず汁 ヨーグルト	806	38.0	豚肉	みそ	鶏肉	卵	牛乳	すき昆布	人参	スリムねぎ	生姜	グリーンピース	切干大根	なめこ	干しいたけ	大根	えのきたけ	ご飯	砂糖	でん粉	米油								
17	火	豆乳食パン チョコクリーム ハンバーグきのこソースがけ かぼちゃのグラッセ ABCマカロニスープ	865	31.0	豚肉	ベーコン			牛乳		人参	かぼちゃ	パセリ	しめじ	干しいたけ	セロリー	玉ねぎ	大根	キャベツ	パン	砂糖	マカロニ	チョコクリーム	バター	米油						
18	水	ルーロー飯 (麦ご飯 ルーロー飯の具) ビーフンスープ (世界味めぐり…台湾)	752	34.3	豚肉	うずらの卵	ベーコン		牛乳		人参	チンゲン菜	スリムねぎ	にんにく	生姜	玉ねぎ	干しいたけ	たけのこ	大根	ご飯	麦	砂糖	でん粉	ビーフン	米油	ごま油					
19	木	ご飯 味付きもずくめかぶ 笹かまのお茶揚げ 五目豆 ぼんぼこたぬき汁 (十三夜献立)	767	27.5	笹かまぼこ	鶏肉	大豆		牛乳	昆布	人参	さやいんげん	抹茶	かぼちゃ					ごぼう	大根	ねぎ	ご飯	でん粉	砂糖	おじゃがもち	米油	ごま油				
20	金	えびクリームライス (キャロットピラフ えびクリームライスの具) りっちゃんサラダ (食育の日献立)	766	30.4	ハム	かつお節	鶏肉	えび	牛乳	昆布	人参		キャベツ	きゅうり	コーン	玉ねぎ	しめじ	グリーンピース		ご飯	砂糖	じゃが芋	生クリーム	米油							
23	月	ご飯 県産大豆の納豆 ほうれんそうのピリ辛和え 煮込みおでん	756	31.7	ツナ	ちくわ	がんもどき	うずらの卵	納豆	牛乳	昆布	ほうれん草	人参	もやし	大根					ご飯	砂糖			ごま油	富中						
24	火	減塩パン ヤンニョムチキン 塩焼きそば 五目中華スープ	802	39.0	鶏肉	えび	いか	豚肉		牛乳		人参	チンゲン菜	にんにく	たけのこ	えのきたけ	もやし	キャベツ	ねぎ	生姜	干しいたけ	白菜	きくらげ	パン	でん粉	砂糖	やきそば麺	米油	ごま油	ごま	二中
25	水	ご飯 サバのみぞれ煮 ごぼうと豚肉のみそ炒め かきたま汁	700	34.3	さば	豚肉	みそ	豆腐	卵	牛乳		人参	さやいんげん	ほうれん草					ごぼう	干しいたけ	大根	ご飯	砂糖	でん粉	米油		日中				
26	木	ご飯 チンジャオオロスー もやしのごま酢和え みそワタンスープ	745	32.0	豚肉	油揚げ			牛乳		ピーマン	赤パブリカ	人参	生姜	たけのこ	干しいたけ	もやし	きゅうり	にんにく	玉ねぎ	キャベツ	メンマ	コーン	ねぎ	ご飯	砂糖	でん粉	ワンタン	米油	ごま	富中 東向中
27	金	ご飯 イカのカレーじょうゆ焼き れんこんとごぼうのサラダ みそけんちん汁	738	31.7	いか	ハム	油揚げ	豆腐	みそ	牛乳		人参		れんこん	ごぼう	きゅうり	大根	ねぎ		ご飯	里芋		マヨネーズ	ドレッシング	ごま油	富中2年 成中・西成田					
30	月	ご飯 サメのオーロラソースがけ おから炒り 豚汁 (SDGs献立)	764	33.5	サメ	みそ	鶏肉	おから	豚肉	豆腐	牛乳		人参	小松菜	ねぎ	ごぼう	干しいたけ	大根	白菜	ご飯	砂糖	里芋		米油	ごま油	日中					
31	火	背割りコッペパン チリドックの具 カラフルサラダ パンプキンポタージュ	874	38.1	豚肉	ウインナー	ひよこ豆	レンズ豆	大豆	牛乳		トマト	ブロッコリー	かぼちゃ	パセリ	パブリカ			にんにく	玉ねぎ	カリフラワー	パン	砂糖	じゃが芋	生クリーム	米油	ドレッシング	バター	東向中 日中2年		

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校日より等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	773	830
たんぱく質(g)	33.0	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.2	2.5未満

## 今月の目標



## SDGsと食生活のかかわりについて考えよう

### 《SDGs献立:30日 サメのオーロラソースがけ おから炒り》

世界的にサメのヒレのみを活用し残った魚体を廃棄していることが問題となっています。気仙沼ではヒレは「フカヒレ」として加工しますが、同時に肉や皮も活用しています。サメの肉は、あっさりとして柔らかく、骨も気にならず食べやすいです。フライやナゲット、すり身等に加工されています。

「おから」は豆腐をつくる過程で大量にでますが、そのほとんどを産業廃棄物として処理しているのが現状です。普通の食事でもおからを上手に取り入れて食品ロスを減らしていきたいですね。

### 《日本味めぐり:滋賀県 5日》【かしわのじゅんじゅん】

「じゅんじゅん」とは、琵琶湖周辺でとれた魚や牛肉、とり肉などをすき焼き風に甘辛く味付けした滋賀県の郷土料理です。とり肉のことを「かしわ」というので、かしわのじゅんじゅんは「とり肉のすき焼き風煮」となります。

### 《世界味めぐり:台湾 18日》【ルーロー飯】

台湾を代表するどんぶり物です。小さく切った豚肉をしょうゆベースのたれで甘辛く煮てごはんにかけて食べます。オイスターソースのうま味や、五香粉という独特のスパイスの香りが食欲をそそります。給食では、五香粉を控えめに使っていますが、本場の味をあげてみてください。

### 《食育の日献立》… 20日「りっちゃんサラダ」

◎「りっちゃんサラダ」は、小学校1年生の国語の教科書で学ぶ「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気になったお母さんのために、りっちゃんが一生懸命作ったサラダを給食でも作ってみました。サラダにはあまり入らない昆布やかつお節を入れています。「富谷市のみんなも元気に育ってほしいな」という願いを込めて作ります。

◎「えびクリームライス」は、40年ほど前、東京都足立区で考案された、今でも人気の給食メニューです。去年は、コンビニのお弁当として商品化されることもありました。

キャロットピラフにえびクリームをかけて、いりどり楽しみながら食べましょう。