



# 10月分予定献立表



みよし市  
健康づくり大使  
「キューちゃん」

## 10月の目標 「バランスよく食べよう」

みよし市立学校給食センター

日曜	献立名		おもな働きとその食品			♪ 献立のワンポイント ♪
	主食	副食	おもに血や肉となり、 体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなり、 体を動かすもとになる	
	* 牛乳(愛知産)は毎日つきます。 * _____は食育の日の献立です。 * ★印は、新メニューです。 * 日付に○がついた日は、各学校に 献立一口メモがつきます。		魚・肉・卵・大豆 大豆製品・牛乳・小魚 海そうなど	野菜・くだもの・きのこなど	穀類・いも類・さとう・油類など	
1 火	ごはん	チキンライス ABCスープ ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳・鶏肉 ショルダーベーコン	パセリ・キャベツ・にんじん きゅうり・トマトピューレ グリーンピース・たまねぎ ホールコーン	米・マカロニ・じゃがいも マヨネーズ・サラダ油	
2 水	ごはん	家常豆腐 蒸しぎょうざ カリポリバンバンジー	牛乳・豆みそ・生揚げ 豚挽肉・ささみ水煮 ぎょうざ	にんじん・しょうが・たまねぎ にんにく・根深ねぎ 干しいたけ・キャベツ きゅうり・切り干し大根	米・でんぷん・さとう すりごま・ねりごま	切り干し大根は、干すことで独特の甘みや歯ごたえが増し、生のだいこんよりもカルシウム・鉄分・ビタミン類・食物繊維などの栄養価も高くなります。
③ 木	ごはん	ざくざく汁 さばの塩焼き 彩りチーズ納豆	牛乳・高野豆腐 さば・糸引納豆 ダイスチーズ	にんじん・ごぼう・だいこん 根深ねぎ・はくさい 干しいたけ・ほうれんそう	米・さといも・サラダ油 さとう	納豆は、大豆から作られる食品の一つで、みそや豆腐の次にたくさん作られている食品です。その作り方は中国から伝わってきたといわれています。
4 金	さつまいも ごはん	たまねぎのみそ汁 五目厚焼きたまご 変わりきんぴら	牛乳・米みそ・麦みそ 生揚げ・乾燥わかめ 五目厚焼きたまご 角はんぺん	にんじん・だいこん・たまねぎ 根深ねぎ・糸こんにゃく ピーマン・ごぼう・干しいたけ	米・さとう・さつまいも ごま油・いりごま・すりごま サラダ油	たまねぎを切る時に目が痛くなったり、涙が出たりするのは、たまねぎに含まれている硫化アリルが原因です。この硫化アリルは、血液をサラサラにする効果があります。
7 月	白玉うどん	白玉うどんの カレーあんかけ ゆかりあえ 冷凍みかん	牛乳・豚肉 脱脂粉乳(中学校)	キャベツ・きゅうり・ゆかり粉 もやし・みかん・にんじん グリーンピース・たまねぎ	白玉うどん・じゃがいも カレールー	冷凍みかんは、蒲郡のみかんを使っています。みかんには、風邪の予防に効果のあるビタミンCがたっぷり含まれています。
8 火	ごはん	だんご汁 カレイ竜田揚げ ほうれんそうのごまあえ	牛乳・鶏肉・油揚げ カレイ竜田揚げ	にんじん・だいこん・根深ねぎ はくさい・ほうれんそう・キャベツ もやし	米・白玉団子・菜種油 さとう・いりごま・すりごま	カレイは、体が平らの魚で、目が体の右側に寄っているのが特徴です。白身の魚で、筋肉や血液、髪、爪などを作る働きのある、たんぱく質が多く含まれています。
⑨ 水	スライスパン	さつまいものクリーム煮 ハンバーグのきのこソースかけ イタリアンサラダ ブルーベリージャム	牛乳・豆乳・鶏肉 脱脂粉乳 ハンバーグ	にんじん・パセリ・たまねぎ しめじ・赤ピーマン・キャベツ きゅうり・レモン果汁・バジル	スライスパン・バター・さとう 生クリーム・サラダ油 ベシヤメルソース さつまいも・でんぷん ブルーベリージャム	10月10日は『目の愛護デー』です。ブルーベリーに含まれているアントシアニンには、疲れた目の改善や目の機能を向上させる働きがあります。今日は、「ブルーベリージャム」がつきます。
10 木	ごはん	わかめスープ 豚肉とぜんまいの炒め物 もやしのナムル	牛乳・豚肉・とうふ うずらたまご 乾燥わかめ	ぜんまい・たまねぎ・たけのこ キムチ・根深ねぎ・はくさい チンゲンサイ・にんじん きゅうり・もやし	米・さとう・ごま油 いりごま	はくさいには、風邪の予防に効果のあるビタミンCや、体の中の余分な塩分を排出する働きのあるカリウムが豊富に含まれます。今日は「わかめスープ」に入っています。
⑪ 金	玄米ごはん	芋の子汁 ちくわのしょうが揚げ お豆とひじきのサラダ (ドレッシング) ふりかけ(小学校)	牛乳・麦みそ・豆みそ 鶏肉・ちくわ・蒸し大豆 まぐろオイル漬・ひじき ふりかけ(小学校)	こんにゃく・にんじん・根深ねぎ はくさい・しめじ・紅しょうが えだまめ・ホールコーン	玄米・米・さといも 小麦粉・でんぷん・菜種油 和風クレーン・ドレッシング	「芋の子汁」は、山形県の郷土料理です。今が旬のさといもが入ったみそ汁です。家族や親せきなど多くの人が集まって鍋を囲む『芋煮会』で作られています。
15 火	ごはん	キムチスープ しゅうまい ★野菜たっぷり 糸こんにゃくチャブチェ	牛乳・米みそ・とうふ ショルダーベーコン 豚肉・しゅうまい	チンゲンサイ・たまねぎ・キムチ しらたき・にんじん・ピーマン ごぼう・おろしにんにく 生しいたけ	米・さとう・ごま油 いりごま	「野菜たっぷり糸こんにゃくチャブチェ」は、新献立です。チャブチェとは、韓国風の炒めものです。豚肉、にんじん、ピーマン、しいたけ、ごぼう、しらたきを炒めて作ります。
16 水	ごはん	はくさいとさといのみそ汁 ごぼう入りつくね チンゲンサイのあえもの	牛乳・米みそ・麦みそ 生揚げ・豚肉 まぐろオイル漬 ごぼう入りつくね	だいこん・根深ねぎ・はくさい えのきたけ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ	米・さといも・さとう	にんじんは、目や皮膚、粘膜などを健康に保ち、感染症に対する抵抗力を高めるなど健康に欠かせない栄養素、カロテンが豊富に含まれています。
⑬ 木	米粉パン	コーンスープ 鶏肉の唐揚げ クルトンサラダ (クルトン・ドレッシング) ガトーショコラ	牛乳・豆乳・鶏肉	パセリ・たまねぎ・コーン 赤ピーマン・キャベツ・きゅうり	米粉パン・生クリーム ベシヤメルソース・クルトン でんぷん・上新粉・菜種油 バター・ガトーショコラ フレンチドレッシング	今日は、三好丘中学校のリクエスト献立です。詳しくは裏面をご覧ください。



## 今月の地場産物



<みよし市産>

<愛知県産>



米  
米粉パン



豚肉・うずらたまご・蒸し大豆・米みそ・豆みそ・油揚げ  
生揚げ・とうふ・糸引納豆・もやし・みつば・チンゲンサイ  
こまつな・生しいたけ・ほうれんそう・パセリ

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更する場合があります。  
※ は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

今がおいしい!

## 旬の食材



じゃがいも・さつまいも  
さといも・ほうれんそう  
にんじん・チンゲンサイ  
ごぼう・れんこん・しめじ  
しいたけ・りんご・さば  
さんま・米

\* 裏面もご覧ください。

\* 材料の都合で献立が変更になることがありますのでよろしくお願いします。



日曜	献立名		おもな働きとその食品					♪献立のワンポイント♪							
	主食	副食	おもに血や肉となり、 体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなり、 体を動かすもとになる										
			魚・肉・卵・大豆 大豆製品・牛乳・小魚 海そうなど	野菜・くだもの・きのこなど	穀類・いも類・さとう・油類など										
18 金	ごはん	たぬき汁 さんまの南蛮漬け 五色あえ	牛乳・豆みそ・とうふ 乾燥わかめ・油揚げ さんま開き ボンレスハム	こんにゃく・にんじん・ごぼう 干しいたけ・根深ねぎ こまつな・だいこん ホールコーン	米・さといも・菜種油 さとう・サラダ油	「たぬき汁」は、昔はたぬきの肉が入ったみそ汁でした。しかし、肉を食べないお坊さんが、たぬきの代わりにこんにゃくを使って作ったといわれています。									
21 月	ソフトめん	ソフトめんのミートソースかけ いかフリッター 元気サラダ	牛乳・いかフリッター ボンレスハム・豚挽肉 糸切り昆布・花かつお	キャベツ・きゅうり ホールコーン・にんじん トマトピューレ・グリーンピース たまねぎ・トマト水煮	ソフトスパゲティ式めん 菜種油・さとう・サラダ油 でんぷん	「元気サラダ」は、小学校1年生の国語で学習する「サラダでげんき」の中で、りっちゃんがお母さんのために作るサラダを参考にしています。									
23 水	五穀ごはん	みぞれ汁 さばの銀紙焼き 磯香あえ	牛乳・とうふ・焼きのり 鶏肉だんご・ちくわ さばの銀紙焼き	だいこん・根深ねぎ・はくさい しめじ・ほうれんそう・キャベツ レモン果汁・もやし	五穀米・米	五穀ごはんは、白米に加えて、大麦や発芽玄米、黒米、もちきび、赤米の5種類の穀物が入っています。赤米や黒米によって、ごはんが赤くなります。									
24 木	ごはん	中華飯 春巻き 華風あえ	牛乳・豚肉 うずらたまご ボンレスハム	チンゲンサイ・にんじん・きゅうり しょうが・たまねぎ・はくさい たけのこ・干しいたけ・もやし 春巻き・キャベツ	米・でんぷん・サラダ油 菜種油・はるさめ・さとう ごま油・いりごま	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えて、疲れた体を回復させる働きがあります。									
25 金	麦ごはん	まいたけごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしのしょうが煮	牛乳・豚挽肉・鶏肉 いわしのしょうが煮	たまねぎ・しめじ・にんじん まいたけ・突きこんにゃく	麦・米・じゃがいも でんぷん・さとう	まいたけには、βグルカンという食物繊維が豊富に含まれています。βグルカンは、免疫力を高め、病気やがんを予防する効果が期待されています。									
28 月	ごはん	豚丼 けんちん汁 和風サラダ(ドレッシング)	牛乳・とうふ・油揚げ ささみ水煮・豚肉	ごぼう・だいこん・根深ねぎ 干しいたけ・キャベツ きゅうり・糸こんにゃく にんじん・しょうが・たまねぎ	米・さとう 和風ドレッシング	油揚げは、薄く切って、よく水気を切った豆腐を油で揚げて作ります。普通の豆腐を揚げるだけでは、生揚げになってしまうので、油揚げ専用の豆腐を使います。									
29 火	ごはん	高野豆腐のうま煮 レバーと じゃがいもの甘辛煮 ゆず香あえ	牛乳・鶏レバー 鶏肉・焼きのり 高野豆腐・ちくわ	ほうれんそう・はくさい ゆず果汁・もやし さやいんげん・にんじん たまねぎ・干しいたけ	米・じゃがいも・さとう 菜種油・でんぷん	「レバーとじゃがいもの甘辛煮」には、鶏レバーが使われています。鶏レバーは、鉄分が豊富に含まれていて、貧血予防に効果があります。									
30 水	ナン	野菜たっぷりカレー ツナソテー ミックスフルーツゼリー	牛乳・まぐろオイル漬 豚肉・脱脂粉乳	キャベツ・にんにく ホールコーン・パイナップル缶 りんごシロップ漬け・みかん袋詰 にんじん・しょうが・たまねぎ	ナン・サラダ油 カクテルゼリー・じゃがいも カレールウ	「ナン」は、インドやパキスタンなどの国で食べられている、平らなパンです。タンドール窯というつぼのような形をした専用の窯の内側に張り付けて焼きます。									
31 木	ごはん	きのこのみそ汁 さつまいもコロケ(ソース) ひじきと大豆の煮つけ	牛乳・米みそ・麦みそ 豆みそ・とうふ・ちくわ 米ひじき・油揚げ 蒸し大豆	たまねぎ・根深ねぎ・はくさい えのきたけ・なめこ・にんじん 干しいたけ・れんこん	米・さとう・サラダ油 さつまいもコロケ 菜種油	なめこは、ぬるぬるとした食感が特徴のきのこです。この「ぬるぬる」は、ムチンやガラクトンといった水溶性の食物繊維です。胃の粘膜を保護したり、タンパク質の消化吸収を助ける働きがあります。									
摂取栄養量と摂取基準			エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタ ミ ン			食物繊維総量 g	食塩相当量 g	
小学校	今月の平均栄養価		659	26.8	28.1	388	107	2.6	3.1	237	0.58	0.53	26	4.5	2.6
	摂取基準値		650	26.8	25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0
中学校	今月の平均栄養価		820	32.2	25.7	406	123	3.1	3.7	271	0.74	0.58	32	5.4	3.2
	摂取基準値		830	34.2	25~30%	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

\* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

## 健康な体は 栄養バランスの良い食事から

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、栄養バランスの良い食事をとるよう心がけましょう！

**赤**

体をつくる  
もとになる

肉・魚・卵・乳製品  
大豆製品 … など

**黄**

エネルギーの  
もとになる

ごはん・パン・めん  
いも類・油・さとう … など

**緑**

体の調子を  
ととのえる

野菜・くだもの  
きのこ … など

### 【アレルギー物質明細について】

各学校に使用材料表・アレルギー表示一覧等があります。必要な方は学校へお申し出ください。  
※給食の献立表やアレルギー表示一覧等はみよし市のホームページからも見ることができます。

今日は

「みよし市立三好丘中学校」

リクエスト献立!



①アンケート用紙を給食委員会で作成し、各クラスに配布しました。



給食委員会の活動の様子

②主食、主菜、副菜、汁物、デザート  
の項目で、栄養のバランスがとれていて、食べてみたい献立を各クラスで考えました。



各クラスで考えた献立の発表の様子

③給食委員会で各クラスで考えた献立を発表し合い、一番栄養のバランスがとれていて、食べてみたい献立を決定しました。

話し合いの様子

10月17日に  
実施します!

米粉パン・牛乳  
コーンスープ・鶏肉の唐揚げ  
クルトンサラダ・ガトーショコラ

