



10月

今月の目標
偏食をなくそう

日(曜)	こんだて	お も な ぎ い り ゚ ょ う					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	コッペパン りんごジャム ポークチャップ かいそうサラダ ABCスープ	ぶたにく がまほこ ベーコン	牛乳 あかつサカ ごんが わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ がなしめじ きゅうり はくさい どうもろこし	パン りんごジャム さとう かたくりこ マカロニ	あがら ドレッシング
3火	カレーライス あつあげのオイスターソースいため フルーツミックス	ぶたにく ベーコン あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん りんご もも みかん パイナップル ナタデココ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あがら
4水	まるパン(セルフフィッシュサンド) しろみぎかなフライ げんまいサラダ ミートボールとやさしいスープ	ホキ ハム とりにく ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり がなしめじ	パン さとう げんまい パンこ じゃがいも	あがら ノンエッグ マヨネーズ
5木	むぎごはん とりのからあげ ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる	とりにく かつおぶし どうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たまねぎ なめこ	ごめ むぎ こむぎこ かたくりこ	あがら
6金	ごはん やしやしやも(小:2本, 中:3本) ゆかりあえ こうやどうふのたまごじ	しやしや とりにく どうやどうふ たまご	牛乳	にんじん あかしそ	キャバツ きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう しろねぎ	ごめ さとう かたくりこ	あがら
10火	むぎごはん げんきもりりミックスレバー にんじんのしおごんがあえ さつまいものみそしる	とりにく とりレバー ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 ごんが	にんじん	たまねぎ どうもろこし キャバツ えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう	あがら ごまあがら
11水	コッペパン チョコクリーム さけのこうそうやき おからサラダ あさりのスープ	さけ おから ハム あさり	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	キャバツ きゅうり どうもろこし たまねぎ はくさい	パン さとう	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ
12木	むぎごはん たらのだいこんおろしかけ うめあえ ごんさいのみそしる	たら あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	だいこん キャバツ うめ たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あがら
13金	ねぎしおぶたどんぶり ふくじんづけあえ どうふのすましじる	ぶたにく どうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しろねぎ キャバツ きゅうり ふくじんづけ がなしめじ	ごめ かたくりこ	ごまあがら
16月	カレーうどん やきぐりクロック ほうれんそうとささみのサラダ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ がなしめじ しろねぎ キャバツ どうもろこし	うどん くり じゃがいも さつまいも パンこ	あがら ドレッシング
17火	むぎごはん いわしのしょうがに チンゲンサイのすのもの にくじゃが	いわし ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ	ごめ むぎ さとう マロニー じゃがいも こんにゃく	あがら

学校給食こんだて表

令和5年10月
松江市立東出雲学校給食センター

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18水	まるパン(セルフえびカツバーガー) えびカツ ピーズサラダ はくさいとベーコンのとうにゅうスープ	えび だいず ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん えだまめ	キャバツ きゅうり たまねぎ はくさい がなしめじ	パン こんにゃく きんときまめ しいんげん	あがら ドレッシング
19木	むぎごはん ヤンニョムチキン ごまつなのナムル いももちのスープ	どりにく	牛乳 にんじん	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ	ごめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あがら ごま ごまあがら
20金	さばそぼろごはん めががえ とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 めがが	ビーマン にんじん	キャバツ だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ こんにゃく さとう はるさめ さつまいも	あがら ドレッシング
23月	ごはん かれないのからあげ なつどうあえ ゆばのすましじる	かれない なつどう かたくりこ みそ ゆば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ うめ	ごめ こむぎ かたくりこ さとう	あがら
24火	もずくどんぶり やみつきあえ きのことあぶらあげのみそしる	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ なめこ どうもろこし キャバツ きゅうり だいこん まいたけ しいたけ	ごめ むぎ さとう	あがら ごま ごまあがら
25水	コッペパン はちみつアンドマーガリン タンドリーチキン だいずサラダ こんさいミネストローネ	ぶたにく どうふ ヨーグルト だいず かまぼこ ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん トマト	キャバツ だいこん れんこん ごぼう	パン はちみつ じゃがいも	マーガリン ノンエッグ マヨネーズ
26木	むぎごはん さんまのしおやき かきなます どうふとごまつなのみそしる	さんま どうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん かき たまねぎ えのきたけ	ごめ むぎ さとう	あがら
27金	ごはん ねぎりあつやきたまご (小:1こ, 中:2こ) すきやきふうりにんご	たまご きゅうり どうふ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ りんご	ごめ さとう こんにゃく	あがら
30月	りんごパン ハンバーグいちじくソースかけ ブロッコリーのサラダ さつまいものポタージュ ~おはなしきゅうしょく~	ぶたにく とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	りんご キャバツ たまねぎ	パン さとう いちじくジャム さつまいも	あがら
31火	むぎごはん ぶたれんこん ツナポテトサラダ わかめとふのみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ どうもろこし れんこん	ごめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも ふ	あがら ノンエッグ マヨネーズ

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

偏りなく いろいろなものを食べましょう

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食べ物には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食べ物をしっかり食べましょう。」

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	640kcal	800kcal
たんぱく質	25.8g	31.0g

~実りの秋がやってきます~

夏が終わると、実りの秋がやってきます。たわわに完熟した種実や果実が豊かな季節の到来を告げます。木々に栗や柿、りんごなどが実り、大地の中では、さといもやさつまいもが実ります。

給食では、9月16日に、栗を使った「焼き栗こロッケ」、26日には、柿を使った「柿なます」が登場します。また、季節の果物や東出雲産のさつまいもが登場します。お楽しみに♪

10月

給食だより



さわやかな秋空が広がる季節になりました。「味覚の秋」といわれるように、さつまいも、栗、きのこ類、りんごなど今が旬の食材がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

おいしく減塩する3つのポイント



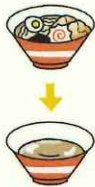
食事からの塩分の摂取量を減らす方法をご紹介します。

減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6~7歳で4.5g未満、8~9歳で5g未満、10~11歳で6g未満、12~14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとり過ぎているため、健康のためには塩分を控えて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

2 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は具だくさんにして汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆは控えたりするなど、できることをしてみましょう。



塩分1gってどのくらい？



※食塩相当量は、製造メーカー等によっても違います。目安としてご活用ください。

1 調理法や味付けを工夫する

素材のだしやうまみを生かしたり、酸味や辛味を効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でコクをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、果物、いもなどに多く含まれていて、ナトリウムを排出しやすくする働きがあります。水に溶けやすく、調理によって損失しやすくなるため、生のまま食べたり、汁物にしたりして、工夫してとりましょう。



身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。

10月31日(火)

絵本の中の料理が、給食に登場します！

読書を楽しもう！ 10月27日~11月9日「読書週間」

秋の読書週間にちなんで、絵本『はずかしがりやのれんこんくん』を給食に取り入れました。さて、どんなメニューが登場するのか、お楽しみに！



『はずかしがりやのれんこんくん』童心社 にのみやゆきこがん 二宮由紀子・文 ながのひでこえ 長野ヒデ子・絵

池のれんこんくんは、とってもはずかしがりやさん。なぜって……からだにアナグアがいるから。それを聞いた魚たちは、れんこんくんのいいところを考えはじめますが、なかなかいいところがわかりません。

とんぼやかえるもいっしょにいろいろ話しているといいところがいろいろ出てきました！それから、ずっとずっとたつたつ、ある夏の朝、れんこんくんはいばりやさんに？

□ 市立中央図書館から □

本を読むと、知らないことがわかったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考える、きっかけになったりすることもあります。バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

「松江市立中央図書館は 10月1日にリニューアルオープンします。常設の学習室や、おはなし会専用の部屋もできますので、ぜひ新しくなった図書館へおでかけください。」

松江立図書館(中央・島根・東出雲・移動図書館)では、10/28(土)~11/23(木)まで、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。

<豚れんこん>

【材料】4人分

- ・豚肉 …200g
- ・れんこん …60g
- ・いんげん …8本
- ・油 …適量
- ・おろししょうが …少々
- ・おろしにんにく …少々
- ・砂糖 …小さじ1
- ・濃口しょうゆ …大さじ1
- ・みりん …小さじ1



【作り方】

- ①豚肉はひと口大の大きさに切る。れんこんは3~5mmのいちょう切りにする。いんげんは筋をとり、4等分に切る。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚肉、おろししょうが、おろしにんにくを入れて炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、れんこんといんげんを入れて炒める。
- ④Aの調味料で味をととのえる。

Let's cook

