

令和5年 10月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校



☆今月の目標☆・・・^{偏食}偏食をなくそう!

日	こんだてめい	おもなさいりょう						
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえ元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	牛乳 麦ごはん カツカレー チキンカツ かいそうサラダ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ こんぶ かんてん	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう むぎ じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	
3火	牛乳 りんごパン かつおのケチャップあえ あおじそドレッシングサラダ とうがんのスープ	かつお ささみ	牛乳	いんげんまめ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	りんご しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうがん	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	
4水	牛乳 麦ごはん スタミナなっとう だいがくいも もずくいりかきたまじる	とりにく なっとう たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごま	
5木	牛乳 ごはん あげきょうざ きくらげのナムル オイスターソースに	ぶたにく あつあげ とりにく たまご	牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ	もやし コーン キャベツ きくらげ れんこん	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま
6金	牛乳 ごはん さわらのごまじょうゆあげ ほうれんそうのおひたし かぼちゃのみそしる	さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	
10火	牛乳 ~めのあいごてーこんだて~ まるパン ブルーベリージャム ポークチャップ フレンチサラダ マカロニスープ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ	パン ジャム さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	
11水	牛乳 麦ごはん とりにくのこうみやき かきなます こまつなのみそしる	とりにく かまぼこ みそ	牛乳	えだまめ にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ だいこん かき なめこ	れんこん こまつな	こめ むぎ さとう	あぶら ごま
12木	牛乳 まるパン (セルフてりやきバーガー) てりやきパティ れんこんのサラダ さつまいものシチュー	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん キャベツ コーン しめじ	パン パンこ でんぷん さとう さつまいも	ドレッシング	
13金	牛乳 あきのかおりごはん さばのしおやき マロニーサラダ とうふのすましじる	あぶらあげ さば とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう くり もやし キャベツ しいたけ たまねぎ	こめ マロニー さとう	あぶら ごま	
16月	牛乳 ごはん ぶたれんこん こんぶあえ とりだんごじる	ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ	いんげんまめ にんじん ほうれんそう	しょうが れんこん こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	
17火	牛乳 まるパン いちごジャム さけのマスタードマヨやき きりぼしだいこんのベーコンいため キャベツのスープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ	パン ジャム じゃがいも	ノンエッグマヨ あぶら	



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだてめい	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえ元氣になります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18水	~こんだてりレー~ 牛乳 もずくどん しろあえ さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 もずく わかめ	こまつな ほうれんそう いんげんまめ にんじん	しょうが たまねぎ コーン れんこん こんにゃく しいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま
19木	牛乳 こくとうパン ポテトのチーズやき カリフラワーのサラダ ポトフうスープ	ささみ ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	ハセリ にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ カリフラワー たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ
20金	牛乳 ごはん さんまのわふうあんかけ ほうれんそうのみそマヨあえ うすくずしる	さんま みそ とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ えのき しょうが キャベツ こんにゃく れんこん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ
23月	牛乳 ごはん とりにくのからあげ さつまいものアーモンドあえ なめこのあかだし	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ	こめ でんぷん さつまいも さとう さといも	あぶら アーモンド
24火	牛乳 わかめラーメン やきぎょうざ キャベツのごますあえ	ぶたにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら えだまめ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ	めん さとう こむぎこ	あぶら ごま
25水	牛乳 麦ごはん さばのみそに ぶくじんつけあえ もみじふのすましじる	さば みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう ふ	
26木	牛乳 まるパン (セルフサーモンフライバーガー) さけフライ・タルタルソース ひじきサラダ ウイナースープ	さけ ウイナー	牛乳 ひじき	ハセリ ほうれんそう にんじん	らっきょう キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	パン パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ドレッシング
27金	牛乳 ごはん ねぎいりあつやきたまご おかかあえ あきやさいのもの	たまご かつおぶし とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげんまめ	ねぎ キャベツ もやし れんこん こんにゃく くり	こめ さといも さつまいも さとう	あぶら
30月	牛乳 ごはん さといものそぼろに にんじんサラダ とんじる	とりにく ツナ ぶたにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ	こめ さといも さとう	あぶら
31火	~ハロウィンこんだて~ 牛乳 キャロットパン とりにくのマーメイドやき ブロッコリーのサラダ パンクインポタージュ かぼちゃプリン	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう プリン	あぶら

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。

10月 給食レシピ紹介

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。

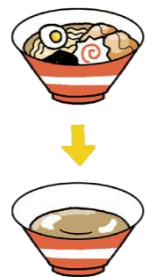
1 調理法や味付けを工夫する

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。



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、みそ汁は具た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。



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、汁物にしたりにして、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。

塩分1gってどのくらい？



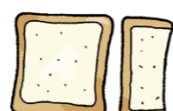
ウインナーソーセージ
3本



ロースハム
2枚



スライスチーズ
2枚



食パン8枚切り
1枚と1/2枚



焼ちくわ
2枚

<ポークチャップ>

【材料】4人分

- ぶた肉小間切れ …200g
- 酒 …小さじ1
- 塩 …少々
- こしょう …少々
- たまねぎ …80g
- にんにく …少々
- サラダ油 …小さじ2
- ケチャップ …大さじ2
- ウスターソース …小さじ2
- 砂糖 …大さじ1
- 水 …大さじ1

A

B

【作り方】

- ① ぶた肉を、Aの調味料に漬けて、下味をする。
- ② たまねぎは1/2にスライス、にんにくはすりおろす。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて、①とにんにくを炒める。
- ④ たまねぎを加える。
- ⑤ 混ぜ合わせたBの調味料を加えて、完成！！

甘いケチャップソースは、パンにもごはんにも合いますよ♡

<だいがくいも>

【材料】4人分

- さつまいも …240g
- 揚げ油 …適量
- 砂糖 …大さじ4
- 濃口しょうゆ …小さじ1
- みりん …小さじ1
- 水 …大さじ1
- いりごま(黒) …適量

A

【作り方】

- ① 鍋にAの調味料を入れて煮詰める。
- ② さつまいもを乱切りにする。
- ③ 鍋で揚げ油を加熱し、温度が上がったら、②を素揚げにする。
- ④ 揚げたさつまいもと①を混ぜ合わせ、いりごまを加えて、完成！！

秋はさつまいもの旬の季節☆
ぜひ、おやつにも作って食べてくださいね^^