



10月

今日の目標
・偏食をなくそう

学校給食こんだて表

令和6年10月

松江市立東出雲学校給食センター

お も な ざ い り ょ う							
あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん			
おもにからだをつくる ものになるしよくひん		おもにからだのちようしを とどめるしよくひん		おもにエネルギーの もとになるしよくひん			
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	むぎごはん さんまのかんろに きりぼしだいこんのごまぜあえ キムチじる	さんま ツナ ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳	にんじん だいこんば	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ごんにやく えのきたけ はくさいキムチ	こめ むぎ さとう	ごま
2 水	まるパン(セルフミートサンド) ケチャップミート スイートポテトサラダ ABCスープ	ぶたにく きゅうにく だいす ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さつまいも マカロニ	あがら ノンエッグ マヨネーズ
3 木	むぎごはん さばのしおやき こもくきんぴら さわにわん	さば くわ ぶたにく	牛乳	にんじん キヌサヤ はねぎ	ごぼう ごんにやく はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう マロニー	あがら ごま
4 金	ごはん にくのだのふくめに だいこんサラダ きのこたまりごみそしる	とりにく ぶたにく あがらあげ ツナ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ ごんにやく しいたけ えのきたけ がなしめじ	こめ さとう	ドレッシング ごま ごまあがら
7 月	カレーうどん やきぐりコロッケ いそかあえ	ぶたにく あがらあげ ちくわ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ がなしめじ しろねぎ もやし	うどん じゃがいも さつまいも パンこ こむぎ さとう	あがら くり
8 火	むぎごはん ひらつくねのきのこあんかけ ひじきのマヨサラダ さつまいものみそしる	とりにく ツナ あがらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ まいたけ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくくり さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ
9 水	まるパン(セルフフィッシュバーガー) しろみぎかなフライ アーモンドサラダ ジュリエンスープ	ホキ ハム ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ もやし レモンかじゅう キャベツ	パン パンこ こむぎ さとう	あがら ノンエッグ マヨネーズ アーモンド オリーブオイル
10 木	マーボーどん きょうざ(2こ) ブルーベリーいりフルーツヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん はねぎ にら	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ みかん バナナ ブルーベリー	こめ むぎ かたくくり こむぎ さとう	あがら
11 金	ごはん きびなごのからあげ ごんにやくサラダ いものこじる	きびなご ハム あがらあげ とうふ みそ	牛乳	はねぎ にんじん	ごんにやく もやし きゅうり だいこん がなしめじ	こめ こむぎ さとう さといも	あがら ごまあがら ごま
15 火	たかなにくみそおにぎり おからサラダ こんさいのみそしる	ぶたにく おから ハム あがらあげ みそ	牛乳 のり	たかな にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あがら ノンエッグ マヨネーズ
16 水	こくとうパン とりにくのいちじくソースやき カラフルいかマリネ ゴールドスープ	とりにく いか ぶたにく	牛乳	あかピーマン にんじん	キャベツ きゅうり きびなご たまねぎ とうもろこし	パン さとう いちじくジャム じゃがいも こくとう	あがら

日(曜)	こ ん だ て	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 木	むぎごはん さわらのもみじやき ごぼうサラダ とんじる	さわら ハム ぶたにく あがらあげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	ほう キャベツ きゅうり だいこん ごんにやく	こめ むぎ さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ ごまドレッシング
18 金	ごはん あつあげのオイスターソースいため じゃがいものちゅうかサラダ はるさめスープ	ベーコン あつあげ とりにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん デングサイ	きびなご エリンギ まいたけ しいたけ きゅうり さくらり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あがら ごまあがら
21 月	きのこのクリームスパゲティ チキンメンチカツ はなやさいサラダ	ベーコン とりにく レバー	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ がなしめじ エリンギ カリフラワー キャベツ レモンかじゅう	ソフトめん パンこ こむぎ さとう	あがら バター アーモンド オリーブオイル
22 火	ハヤシライス オムレツ りんご	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ りんご	こめ むぎ	あがら
23 水	コッペパン くろまめきなこクリーム かぼちゃコロッケ ハムのこうみきサラダ ポトフ	ぶたにく ハム ウインナー	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ がなしめじ	パン パンこ こむぎ かたくくり じゃがいも	くろまめ きなこクリーム あがら
24 木	むぎごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ さとう	あがら ごまあがら ごま
25 金	こぎつねごんのくりごはん いわしのしょうがに いももちじる	とりにく あがらあげ いわし	牛乳	にんじん はねぎ	しいたけ はくさい	こめ いももち さとう	あがら くり
28 月	コッペパン はちみつ&マーガリン とりにくのこうそうやき キャベツのサラダ きつこのたんぽぽスープ	とりにく ウインナー たまご	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ	パン はちみつ さとう じゃがいも パンこ	マーガリン あがら
29 火	キムタクごはん なっとうサラダ もみじふのすましじる	ぶたにく なっとう ハム みそ	牛乳	にんじん はねぎ ほうれんそう	はくさい ほうづけ キャベツ たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さといも ふ	ごまあがら ごま ノンエッグ マヨネーズ
30 水	まるパン(セルフえびカツバーガー) えびカツ スライスチーズ げんきサラダ だいこんとベーコンのとうにゅうスープ	えび ハム かつお ベーコン とうにゅう たら	牛乳 チーズ ごま	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん がなしめじ	パン パンこ こむぎ さとう	あがら
31 木	むぎごはん ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ パンキンスープ	とりにく ぶたにく ハム ウインナー とうにゅう	牛乳	ごまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あがら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

～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。たわなに完熟した種実や果実が豊かな季節の到来を告げます。木々に葉や柿、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



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	652kcal	814kcal
たんぱく質	26.2g	30.8g

10月 給食だより



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「味覚の秋」です。給食にも、秋にとれる食材をたくさん使用します。

また、寒さにむかい風邪に負けない体づくりの時期でもあります。朝、昼、夕の3食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。運動不足や夜型生活、食べすぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣になっている人は毎日の食生活について見直してみましょう。

ながら食べは、食べすぎの原因になるのでやめましょう。



食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

栄養バランスのよい食事とは

健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせていろいろな食品をとるように心がけましょう。

主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

10月27日～11月9日は「読書週間」

絵本の中の料理が登場します！



『おなべおなべにえたかな?』

出版社・福音館書店 こいでやすこ・さく

ぎつねの「きっこ」と、いたちの「ちい」と「にい」は、たんぼぼをつんでおおばあちゃんのところへ行きます。

しかし、お医者さんのおおばあちゃんは、けがをしたこがらすのうちへ行ってしまいます。

そこで、「きっこ」たちはおおばあちゃんが作っていたスープのぼんを頼まれ・・・?



おいしい! 給食レシピ



『おなべおなべにえたかな?』に登場する料理を紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

くきっこのたんぼぼスープ>

【材料】4人分

- ・ウインナー …40g
- ・にんじん …40g
- ・玉ねぎ …60g
- ・じゃがいも …80g
- ・冷凍えだまめ …40g
- ・たまご …1個
- ・粉チーズ …大さじ1.5
- ・パン粉 …大さじ1
- ・水 …400ml
- ・固形コンソメ …2個

【作り方】

- ① にんじんと玉ねぎを1cm角、じゃがいもを1.5cm角、ウインナーを0.5cm幅に切る。
- ② ★をしっかりと混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に水とにんじんを入れ、沸騰させる。
- ④ ウインナー、玉ねぎ、じゃがいもを入れて煮込む。
- ⑤ 固形コンソメを入れる。
- ⑥ ②再度しっかりと混ぜ、少しずつ入れる。
- ⑦ えだまめを入れて完成。