

令和6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☆・・・^{へたしく}偏食をなくそう！



※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	あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		おもなさいりょう みどりのしょくひん からだのちようしを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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 火	牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくのレモンソース ごまドレッシングサラダ やさしいとまめのスープ	とりにく ツナ きんとときまめ 白いけんまめ だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム ドレッシング
2 水	牛乳 もずくどん パンサンスー ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし しいたけ キャベツ	米 さとう マロニー	
3 木	牛乳 りんごパン たらこのグチャップあえ おからサラダ マカロニスープ	たら おから	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	りんごパン ごむぎこ かたくり粉 さとう マカロニ	マロニー
4 金	牛乳 麦ごはん ごうやとうふのたまごとし のりごまあえ なめこのみそ汁	ごうやとうふ とり肉 たまご みそ	牛乳 のり わかめ	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま
7 月	牛乳 麦ごはん さばのみそに きりほしだいこんのサラダ ゆばのすまし汁	さば みそ ゆば	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	きりほしだいこん たまねぎ えのき	米 麦 さとう	ごま
8 火	牛乳 キャロットパン ポテトのチーズやき ぶるさとドレッシングサラダ ポトフ風スープ	ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	マロニー ドレッシング
9 水	牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ 赤とさか	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ みかん バナナ りんご	米 麦 じゃがいも	ごま ごま油
10 木	～目の覚醒デーこんだて～ 牛乳 麦ごはん とり肉とレバーのあまがらめ こまつなごまあえ かぼちゃのみそ汁	とり肉 レバー みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし たまねぎ えのき ねぎ	米 麦 かたくり粉	ごま
11 金	牛乳 麦ごはん さんまのこめごあけ のりあえ つくね汁	さんま とり肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい もやし	米 麦 かたくり粉	油
15 火	牛乳 コッパン (セルフウィンナーパン) ウィンナーグチャップソースがけ にんじんサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ウィンナー ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう	油
16 水	牛乳 麦ごはん さばのしおやき さつまいもサラダ ごまキムチ汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 麦 さつまいも	マロニー

日	こんだてめい	あかのしょくひん 血や肉となりからだをつくります		おもなさいりょう みどりのしょくひん からだのちようしを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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 木	牛乳 こくとうパン とり肉のマーメイドやき げんきサラダ やさしいスープ	とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	マーメイド キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	
18 金	牛乳 あきのかおりごはん ねぎ入りあつやきたまご アーモンドあえ もみじゆのすまし汁	あぶらあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし たまねぎ えのき ごぼう キャベツ	米 麦 さとう	アーモンド
21 月	～献立リレー～ 牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふのごちもスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのき きゅうり	米 麦 かたくり粉 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
22 火	牛乳 みそラーメン シチュー・マイ (2個) ひじきサラダ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん	ごまあぶら ドレッシング
23 水	牛乳 麦ごはん ぶたれんこん きりほしだいこんのりマヨあえ はんぺんすまし汁	ぶた肉 はんぺん	牛乳 のり わかめ	にんじん ねぎ	れんこん きりほしだいこん もやし たまねぎ こんにゃく	米 麦 さとう	ごま マロニー
24 木	牛乳 まるパン いちごジャム さけのマスタードマヨやき あおじそドレッシングサラダ コンソメスープ	さけ ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム	マロニー ドレッシング
25 金	牛乳 麦ごはん さといものそぼろに キャベツのすのものの ぶた汁	とり肉 糸かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	いんげん にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	米 麦 さといも さとう	ごま油
28 月	牛乳 麦ごはん スタミナなっとう じゃこあえ さつまいものみそ汁	とり肉 なっとう みそ あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ	米 麦 さつまいも さとう	
29 火	牛乳 麦ごはん あげだしとうふの肉みそがけ こんぶあえ けんろん汁	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	米 麦 さといも さとう	あぶら
30 水	牛乳 麦ごはん やきししゃも (2尾) こんにゃくサラダ あきやさいのにも	ししゃも とり肉	牛乳	にんじん いんげん	もやし きゅうり れんこん ごぼう こんにゃく	米 麦 さつまいも さとう	ごまあぶら ごま
31 木	牛乳 まるパン ハンバーグトマトソースがけ ドレッシングサラダ あきのかおりシチュー	ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ しめじ	パン じゃがいも さつまいも	

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、寒さにお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 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。	主菜 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。	副菜 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。	汁物 (飲み物) 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。
---	---	--	---

給食レシピ

<ヤンニョムチキン>

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 ……1枚
- ・料理酒 ……大さじ1
- ・かたくり粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量
- ・サラダ油 ……適量
- ・玉ねぎ ……1/4玉
- ・ケチャップ ……大さじ2
- ・コチュジャン ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1/2 A
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1
- ・おろしにんにく ……小さじ1
- ・水 ……大さじ1

【作り方】

1. 鶏肉は約2cmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルまたはポリ袋に鶏肉と料理酒を入れて、よくもむ。
3. 2の鶏肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
4. 別の鍋にサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Aの調味料をすべて入れてひと煮たちさせて、ソースを作る。
5. 3で揚げた鶏肉を、4のソースの中に入れて、ソースをからめる。

<秋の香りごはん>

【材料】(4人分)

- 精白米 ……2合
- むき粟 ……30g
- にんじん ……20g
- 薄揚げ ……20g
- ごぼう ……10g
- しょうゆ ……小さじ3
- さとう ……小さじ1
- 酒 ……小さじ1

(作り方)

1. 米は洗って、調味料を含めて普通の水加減にする。
2. にんじん、油抜きした薄揚げは千切りにしておく。ごぼうは、さががきしておく。
3. 下ごしらえした具を1に入れて炊く。
4. 炊きあがったら、ごはんをざっくり混ぜる。

★他の秋の味覚を入れて炊いてもおいしいですよ。