

令和4年度 10月 いただきます

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(a) 熱量 kcal (b) 脂質 kcal (c) たんぱく質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
3月	牛乳・ごはん		牛乳	《豆腐について知ろう!》		米			587
	焼きぎょうざ	ぎょうざ							24.7
	ささみときゅうりの中華あえ	とり肉		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	777
	とうふの中華煮	とうふ ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 干しいたげ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	31.6
豆腐は大豆から作られます。大豆を煮たものをすりつぶし、木綿などの布でこしてとれた汁(豆乳)ににがりを加えて固めたものです。 家庭でとろう いも類									
4月	牛乳・パン		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》		パン			551
	ほきのピザ焼き		チーズ	ピーマン	たまねぎ しめじ				27.3
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	691
	細切り野菜のスープ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうきいも 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	34.3
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。 家庭でとろう 種実類									
5月	牛乳		牛乳	《タコライスを味わおう!》					587
	タコライス(カレーごはん・具・チーズキャベツ)	ぶたミンチ	チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく・キャベツ	米 さとう			22.5
	もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ きだけ えのきだけ				771
	みかん				みかん				28.0
沖縄県の料理「タコライス」、カレー風味のごはんにチリミックスがきいた具とキャベツとチーズをのせていただきます。 家庭でとろう 魚介類									
6月	牛乳・パン		牛乳	《しらす干しでカルシウム補給!》		パン			584
	ポークビーンズ		ぶた肉 大豆	にんじん トマト(缶) パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油	コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩	25.8
	しらすとコーンのサラダ			しらす干し 塩昆布	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ
	(中学のみ)ウインナー	(中のみ)ウインナー							34.5
しらす干しはカタクチイワシの稚魚を乾燥させたものです。骨や内臓ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。 家庭でとろう きのご類									
7月	牛乳・ごはん		牛乳	《おからについて知ろう!》		米			610
	とり肉さっぱり煮	とり肉			にんにく しょうが	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん	25.8
	炒りうの花		おから 油あげ	にんじん ねぎ	ごぼう	糸こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	782
	なめこ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん	なめこ たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも		煮干し	31.5
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしぼったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。 家庭でとろう 葉物野菜									
11月	牛乳・パン		牛乳	《昨日10月10日は目の愛護デー!》		パン			682
	あじのチーズパン粉焼き	あじ	粉チーズ			パン粉	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	30.9
	フロッコリーのソテー			フロッコリー にんじん			油	コンソメ 塩 こしょう	85.2
	豆とじゃがいものトマトソース煮・ブルーベリーゼリー	大豆 ウインナー		にんじん トマト(缶) さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう フルーベリーゼリー		コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	38.1
うなぎやにんじん、ほうれん草に含まれるビタミンAやブルーベリーに含まれるアントシアニンは目によい食べ物です。 家庭でとろう その他の野菜									
12月	牛乳		牛乳	《乳製品でカルシウム補給!》					684
	ポークカレーライス(麦ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	米 麦・じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	23.3
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	87.0
	フロースヨーグルト		ヨーグルト						28.3
チーズやヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムがたくさん含まれます。成長期のみなさんにとってとても大切な栄養です。歯や骨を丈夫にする働きをします。 家庭でとろう 大豆製品									
13月	牛乳・パン		牛乳	《りんごを味わおう!》		パン			599
	秋味シチュー	さけ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	くり	ホワイトルウ コンソメ こしょう	23.8
	ペンネサラダ	ツナ水煮		パプリカ	キャベツ きゅうり	ペンネマカロニ さとう	油	酢 塩 こしょう	75.9
	りんご					りんご			29.3
りんごの皮の部分にはペクチンというお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれているので皮ごと食べるといいです。 家庭でとろう たまご									
14月	牛乳・ごはん		牛乳	《「れんこん」を味わおう!》		米			646
	千キン千キンれんこん	とり肉		にんじん	れんこん えだまめ	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	23.4
	たくあんあえ				たくわん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ	83.1
	とうふ汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほうきいも			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	28.6
岩国れんこんは、江戸時代から栽培されており、当時の岩国藩主の吉川家の家紋に似ていることから殿様に喜ばれたと言われていました。 家庭でとろう くだもの									
17月	牛乳・ごはん		牛乳	《岩国の郷土料理「おおひら」》		米			569
	高菜ふいかけ			高菜漬			ごま油	しょうゆ 酒 みりん	20.6
	おおひら	とり肉 厚あげ		にんじん	れんこん ごぼう 干しいたげ	里いも こん さとう		出し昆布 かつお節 しょうゆ 酒 みりん	73.1
	ゆず吉あえ	かまぼこ		にんじん	ゆず吉(果汁) だいこん ほうきいも	さとう		酢 しょうゆ 塩	25.1
大きな平たいふた付きのお椀に入れることから「おおひら」と呼ばれ、特産のれんこんが入っています。お正月やお祝いごとのときに作られます。 家庭でとろう 海藻類									
18月	牛乳・パン		牛乳	《ごぼうを味わおう!》		パン			614
	ごぼう入りフランクシチュー	ぶた肉		にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも	油	ビーフシチューの素 赤ワイン ウスターソース しょうゆ	24.8
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	82.3
	(中学のみ)チーズ	(中のみ)チーズ							33.4
ごぼうは平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていたようです。江戸時代の終わりごろから、野菜として調理されるようになりました。 家庭でとろう 小魚類									

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(例) 糖質 kcal (例) たんぱく質 kcal (例) 脂質 kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
19	牛乳		牛乳	《柿を味わおう！》					604	
	ふわふわとんぶり(ごはん・具)	たまご とりミンチ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 焼酎 さとう		かつお節 しょうゆ	24.3	
	切り干し大根の甘酢あえ	かまぼこ		にんじん こまつな	切り干し大根 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	767	
	かき				かき				30.1	
柿は古くから日本にある秋が旬のくだものです。ビタミンCが多く栄養満点なので、「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるようです。									家庭でとうろく	小魚類
20	牛乳・パン・レースンクリーム		牛乳	《ひじきで鉄分補給！》		パン	レースンクリーム		589	
	ちゃんぽん	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ だけのこ とうもろこし	ちゃんぽんめん		中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	23.0	
	ひじきの中華あえ	とり肉		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	740	
	いいことアーモンドのかりかり			かえりいりこ		さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	29.2	
ひじきはカルシウム・鉄分等ミネラルが豊富な食材です。また、食物繊維も豊富です。鉄分補給で貧血予防効果があります。									家庭でとうろく	きのこ類
21	牛乳・ごはん		牛乳	《秋の味「きのこ」を味わおう！》		ごはん			529	
	焼きししゃも		ししゃも						23.1	
	スタミナ炒め	ぶた肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん 豆板醤	701	
	なば汁	とうふ		にんじん ねぎ	しめじ えのきだけ しいたけ たまねぎ			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	31.3	
きのこの仲間には、しめじ・まいたけ・えのきだけ・しいたけ・エリンギ・きくらげなどがあります。広島県北部できのこを「なば」と呼ぶそうです。									家庭でとうろく	いも類
24	牛乳		牛乳	《興だくさんの中華とんぶりで栄養満点！》					520	
	中華とんぶり(ごはん・具)	ぶた肉 いか 平天		にんじん チングンサイ	たまねぎ キャベツ だけのこ しょうが	米		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	19.4	
	パンサンスウ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩		
	1日30食品を食べると、バランスのよい食生活になるとよく言われます。今日の給食では15種類の食品を使用しています。									家庭でとうろく
25	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《新高梨を味わおう！》		パン	チョコ大豆クリーム		689	
	和風きのこスパゲティ	ぶた肉		にんじん こまつな	えのきだけ しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	26.2	
	じゃがいもサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	858	
	新高梨(にいたかなし)				にいたかなし				32.8	
新高梨は、高知県でたくさん作られています。小さいものでもソフトボールの大きさがある梨で、酸味が少なく甘みの強い梨です。									家庭でとうろく	大豆製品
26	牛乳・ごはん		牛乳	《中華料理を味わおう！》		米			611	
	油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉		ねぎ	しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油	酢 しょうゆ	22.2	
	ナムル	ツナ水煮		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩 唐辛子	781	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チングンサイ	たまねぎ はくさい	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	26.8	
油淋鶏(ユーリンチー)の油淋(ユーリン)は油をかけて調理するという意味で、丸マー羽の鶏を揚げた料理だったのでこの名前がついたそうです。									家庭でとうろく	海藻類
27	牛乳・パン		牛乳	《10月31日はハロウィンだよ！》		パン			647	
	パンフキングラタン	とり肉		牛乳 チーズ かぼちゃ	たまねぎ	マカロニ パン粉	油	ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	25.6	
	野菜のソテー			にんじん	キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	820	
	白菜と肉だんごのスープ	ミートボール		にんじん こまつな	はくさい 太もやし	はるさめ		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	31.4	
ハロウィンは、イギリスでは秋の収穫を祝い、悪い自然霊や魔女を追い出すお祭りです。アメリカに移ってからは、子どものお祭りとなり、収穫を祝う行事となったようです。									家庭でとうろく	魚介類
28	牛乳・ごはん		牛乳	《「まごわやさしい」の日だよ！》		米			582	
	さばのソース煮	さば			しょうが	さとう		ウスターソース しょうゆ 酒	24.9	
	小松菜の炒めもの			こまつな にんじん	太もやし とうもろこし		油	中華だし 塩 こしょう	743	
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ	じゃがいも	ごま	燕干し	30.4	
ま(め)・こ(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(いたけ)・い(も)が入っています。日本人の体によい、日本古来の食材です。									家庭でとうろく	くだもの
31	牛乳・ごはん		牛乳	《山形県の郷土料理を味わおう！》		米			576	
	鮭ふりかけ	さけ		しらす干し			ごま		22.4	
	芋煮	牛肉 厚あげ		にんじん	ごぼう しめじ 白ねぎ	里いも こんにゃく さとう		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	738	
	のり酢あえ			のり	にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	酢 しょうゆ 塩	27.3	
芋煮は、収穫を祝う「かり入れ行事」のときに作られます。山形県の郷土料理で、里いもの消費量は全国一位だそうです。									家庭でとうろく	たまご

(今月の予定) 興進小学校 6日:1・2年なし 14日・17日:6年なし 20日・21日:5年なし
川西中学校 24日:全校なし

10月16日は「世界食料デー」



油淋鶏
 <材料>4人分
 とり肉(40g) : : 4切れ (たれ)
 かたくり粉 : : 適量
 しょうが : : 5g
 さとう : : 少々
 油 : : 適量
 酢 : : 少々
 しょうゆ : : 少々
 (26日に出来ます)

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が生産されているにも関わらず、世界の飢餓人口8億2千万人以上(2018年)、9人に1人が飢餓に直面しているという状態です。

飢餓問題を解決するため、SDGs(持続可能な開発目標)でも目標の一つに設定されており、2030年までに「飢餓をゼロに」として世界で問題解決に取り組むことが定められています。

この機会に、世界中のみんなが食べられるようになるためにはどうしたらよいか考えてみましょう。

※国連食糧農業機関(FAO)

【切り方】

- 1、とり肉のかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- 2、調味料をなべに入れ、ひと煮立ちしてたれを作る。
- 3、1をたれにからめる。



10月