

給食だより



10月号

●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのつ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 曜 日	配 膳 図	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量			給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	西	南 が 丘	南 西 沢 巻
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群・2群 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)									
1 水		コーンピラフ ラタトゥイユ 海菜サラダ ココアムース 牛乳	豚肉 鶏ささみ わかめ ひじき 牛乳	ホールコーン 玉ねぎ にんにく なた ピーマン 黄パプリカ にんじん エリンギ トマト缶 キャベツ 緑豆もやし	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 ごま油 ごま ココアムース	722	25.9	25.2	3.7	10月になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…何の秋をイメージしますか。様々な秋を楽しみましょう！	1年	○	○	○	○	○	○	○
2 木		ごはん (たまごふりかけ) ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え 根菜汁 牛乳	たまごふりかけ 竹輪 あおさ 鶏ささみ 昆布 肉だんご 油揚げ 牛乳	キャベツ 緑豆もやし にんじん 大根 ごぼう 小松菜	米 小麦粉 米油 じゃがいも	712	30.6	22.0	3.4	★世界食糧デー★ 10月は国連が定めた世界の食糧問題を考える月間です。この機会に食料問題について友達や家族と話し合ってみませんか。	1年	○	○	○	○	○	○	○
3 金		野菜のツナ炒め ハヤシライス (麦入りごはん) (ルウ)	豚肉 まぐろ油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ グリンピース キャベツ 小松菜	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 (米油) ハヤシルウ	740	30.0	27.6	2.8	よく噛んで食べていますか？よく噛むと脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。	1年	○	○	○	○	○	○	○
6 月		まめまめごはん 鶏肉と野菜のあんかけ 月見汁 牛乳	大豆 鶏肉 牛乳	枝豆 ピーマン 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ こねぎ	米 カルシウム強化米 片栗粉 米油 砂糖 白玉 さといも	762	32.0	30.4	3.1	★十五夜★ 十五夜は一年の中で最も美しい月と言われます。月見汁には月に見立てた白玉が入るので、よく噛んで食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
7 火		キャベツとちくわの炒め物 鶏もも肉 (もち麦入りごはん)(具) すまし汁 牛乳	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 牛乳	しいたけ キャベツ にんじん しょうが 大根 えのきたけ 小松菜	米 もち麦 しらたき サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉	715	37.4	28.7	3.5	スポーツをする人はエネルギーや栄養素が多く必要となります。給食を参考に、いろいろな食品を組合せて食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
8 水		春雨の中華炒め 麻婆豆腐丼 (ごはん)(具)	麻婆豆腐 豚ひき肉 赤みそ ロースハム 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし ビーマン しいたけ	米 ビタミン強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ	713	30.1	22.8	2.8	★本からの給食★ 如月かずささんの著書「給食アンサンブル」から、麻婆豆腐です。どんな辛さが好きですか？	1年	○	○	○	○	○	○	○
9 木		(干切りキャベツ) (コロッケ) ミネストローネ (サンドパン)	ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト缶	サンドパン コロッケ 米油 マカロニ じゃがいも サラダ油 (米油) 砂糖	779	25.8	23.2	4.9	★体育祭★ 皆さんの活躍を願っています。体を動かすために、朝ごはんをしっかり食べましょう！	1年	×	×	×	×	×	×	×
10 金		ごはん ヤンニョムチキン 五目中華スープ アセロラゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	にんにく しいたけ しょうが にんじん 大根 キャベツ 緑豆もやし 小松菜	米 ビタミン強化米 片栗粉 米油 砂糖 はるさめ ごま油 アセロラゼリー	758	25.6	29.9	2.9	ヤンニョムチキンは韓国の定番料理の一つです。ケチャップとトウバンジャンを混ぜた、甘辛いタレが特徴です。	1年	○	×	×	○	○	×	×
14 火		米粉ロールパン マカロニのクリーム魚 キャベツソテー いよかんゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 ロースハム	玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ホールコーン	マカロニ じゃがいも サラダ油 (米油) バター 小麦粉 いよかんゼリー	753	31.5	28.8	3.2	カルシウムは、骨や歯を作るだけでなく、成長ホルモンの分泌や筋肉の収縮にも働きます。乳製品のカルシウムは吸収がよい特徴があります。	1年	○	○	○	○	○	○	○
15 水		ドライカレーライス (ごはん) (ルウ) ドライカレーライス (ごはん) ポトフ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 ソーセージ 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ 小松菜	米 サラダ油 (米油) カレールウ じゃがいも 豆乳プリンタルト	829	27.0	18.6	3.0	食べている時の姿勢を気にしたことはありますか？背筋が伸びていると食卓や胃、腸が正しい位置になり、消化もよくなります。	1年	○	○	○	○	○	○	○
16 木		白身魚のかりん揚げ にんじんしりしり のつべい汁 牛乳	メルルーサ まぐろ油揚げ 竹輪 牛乳	にんじん 大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜	米 片栗粉 米油 砂糖 さといも こんにゃく	703	34.6	25.5	1.9	★本からの給食★ 坂木司さんの著書「ホテルジューシー」から、にんじんしりしりです。しりしりとは、沖縄の方言で干切りという意味です。	1年	○	○	○	○	○	○	○
17 金		鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 切干大根のピリ辛スープ 牛乳	鶏肉 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 切干大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜 にんにく	米 片栗粉 米油 こんにゃく ごま油 砂糖	705	25.9	31.7	2.9	きんぴらは、江戸時代に流行した浄瑠璃において、金太郎こと坂田金時の息子の坂田金平が名前の由来です。	1年	○	○	○	○	○	○	○
20 月		ねぎ塩豚丼 (ごはん) (具) ねぎ塩豚丼 (ごはん)(具) あんかけ汁 牛乳	豚肉 やきとり 木綿豆腐 牛乳	にんにく 緑豆もやし 長ねぎ にんじん レモン汁 キャベツ きゅうり えのきたけ 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 片栗粉 ごま油 冷凍うどん こんにゃく	721	34.6	25.6	3.0	豚肉に含まれるビタミンB1には、糖質がエネルギーに変わる働きをサポートし、疲れにくい体を作ります。	1年	○	○	○	○	○	○	○
21 火		コーンソテー 照り焼きチキン(2個) コーンソテー スバゲティ 牛乳	鶏肉 ソーセージ 牛乳	にんじん ホールコーン キャベツ 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ	ロールパン 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) スバゲティ	879	35.2	31.1	4.0	給食を始める前に、手を洗っていますか？食べる前には、全員が石鹸で手をしっかり洗いましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
22 水		ごはん 春巻き ピリ辛もやし 豚汁 牛乳	春巻き 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	緑豆もやし 切干大根 長ねぎ にんじん 大根 小松菜	米 米油 砂糖 ごま油 ごま さといも こんにゃく	843	26.5	18.9	2.6	★本からの給食★ 重松清さんの著書「また次の春へ」から、豚汁です。おうちの豚汁にはどんな具材が入りますか？	1年	○	○	○	○	○	○	○
23 木		ごはん きゅうりのごまマヨ和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	塩鮭 ロースハム 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	米 ごま マヨネーズ じゃがいも	732	38.0	29.0	3.7	産卵のために川に戻る9～11月頃に獲られた鮭は「秋鮭」と呼ばれます。脂が少なくさっぱりした味わいが特徴です。	1年	×	○	○	×	○	○	×

実施日 日 曜	配 膳 図	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 前	南	東	北	大 根	西	南 が 丘	南 沢 谷
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
24 金		ごぼうピラフ 豚肉とキャベツのトマトクリーム煮 青のりポテト 牛乳	豚肉 牛乳 白いんげんペースト あおさ	玉ねぎ ごぼう マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん トマトピューレ	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 小麦粉 バター ジャがいも 米油	750	28.7	28.4	2.7	食器をかごに戻すときは、そっと置きましょう。スプーンやフォーク、箸は向きを揃えて入れましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	×	○
27 月		ノギ屋の鶏飯 (ごはん) (鶏肉の生姜焼き) さつまいもの甘煮 けんちん汁 牛乳	鶏肉 牛乳	しょうが りんごソース 玉ねぎ レモン汁 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 さつまいも バター サラダ油 (米油) こんにゃく	762	29.9	24.8	2.1	★本からの給食★ 上橋菜穂子さんの著書「 『精霊の守り人』から、ノ ギ屋の鶏飯です。ごはんに 鶏肉を盛付けましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
28 火		ソフトフランスパン 鶏肉のバーベキューソース コーンドレッシングサラダ トマトスープ 牛乳	鶏肉 パン 牛乳	玉ねぎ りんごソース レモン汁 キャベツ にんじん 赤パプリカ 枝豆 クリームコーン にんにく セロリ トマトピューレ トマト缶 パセリ	ソフトフランスパン 片栗粉 米油 砂糖 サラダ油 (米油) じゃがいも	830	35.3	35.3	4.2	★本からの給食★ 梨木歩さんの著書「西 の魔女が死んだ」から、愛 情たっぷりのトマトスープ をお届けします。	1年	○	○	○	○	×	○	○	○
29 水		きのこうどん (ソフト麺) (汁) 大学芋 牛乳	鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳	しいたけ しめじ えのきたけ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	ソフトめん 砂糖 片栗粉 さつまいも 米油 黒ごま	774	31.6	18.4	1.2	★ふるさと楽野食育DAY★ 大学芋には、楽野産のさ つまいもを使用しています。 ビタミンCや食物繊維が多 く含まれます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
30 木		ジャンバラヤ (ごはん) (具) スコッチブロス ミックスサラダ 牛乳	ソーセージ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ セロリ にんじん キャベツ きゅうり	米 ビタミン強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 もち麦 マカロニ	720	23.4	12.0	3.7	10月30日は食品ロス削 減の日。給食ではお残しが 食品ロスとなります。「あ と一口!」を意識してみま しょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
31 金		ベジピラフ 黒ゴマあまだれスパイシーチキン かぼちゃのシチュー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	ホールコーン にんじん グリーンピース にんにく かぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 片栗粉 米油 砂糖 黒ごま バター 小麦粉	862	30.5	30.6	3.4	ハロウィンにちなみ、か ぼちゃのシチューです。ハ ロウィンの起源は古代ケル ト人のお祭りといわれ、日 本のお盆にあたります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

10月の行事食

十五夜 (6日)

10月6日(月)は十五夜で、「中秋の名月」とも呼ばれます。旧暦の8月15日を指し、一年間で最も美しいとされる月を鑑賞する行事です。月が見える場所に、ススキや月見団子、旬の収穫物をお供えし、収穫への感謝を表します。今日はお月様や月見団子に見立てた白玉を使い、白玉汁にしました。白玉はよく噛んで食べましょう。

ふるさと楽野食育DAY (29日)

「大学芋」には楽野産のさつまいもを使用しています。さつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富なほか、カルシウム、カリウム、ポリフェノールなど多くの栄養が含まれています。秋の味覚を味わってください。

10月27日～11月9日は読書週間

本からの給食と題して、本に登場する献立を提供します。全く同じにはいきませんが、雰囲気味わっていただきたいと思います。本も読んでみてください！

8日(水)「給食アンサンブル」麻婆豆腐
16日(木)「ホテルジュシー」にんじんしりしり
22日(水)「また次の春へ」豚汁
27日(月)「精霊の守り人」ノギ屋の鶏飯
28日(火)「西の魔女が死んだ」トマトスープ

体育祭で力を発揮するには!?

今月は体育祭ですね。スポーツの秋でもあり、体を動かすのに適した季節となりました。

毎日、朝ごはんを食べていますか? 一日を元気にスタートし、体をよく動かすために、朝ごはんが欠かせません!

また、やみくもに練習をすればよいのではなく、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。

季節の変わり目で体調も崩しやすいので、食事・運動・休養をバランスよくとり、元気な体を作りましょう。



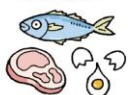
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

激しい運動の後は すばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



保護者の方へ

10月分の給食費の引き落としは、**27日(水)**です。

前日までに必ず **残高の確認** を
お願いいたします。