

# 10月(前半) 学校給食献立予定表

A  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	わかめごはん <b>上里中学校 希望献立</b>	ショア なめこ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ ラ・フランスヨーグルト	わかめごはんの素 ショア 豆腐 みそ 鶏肉 ラ・フランスヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 しょうが ごぼう きゅうり(本庄)	706	26.6
4	火	ナン	牛乳 ABCスープ ほうれん草オムレツ キーマカレー	牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ 豚肉 鶏レバー	ナン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが にんにく グリーンピース	638	28.6
5	水	ごはん <b>目の愛護デー 献立</b>	牛乳 お芋のごまみそ汁 鮭のレモン風味焼き 小松菜のおひたし ぶどうゼリー	牛乳 油揚げ みそ さけ	ごはん さといも さつまいも ごま ぶどうゼリー	人参 ほうれん草 レモン もやし 小松菜	650	28.0
6	木	ごはん	牛乳 春雨スープ たこナゲット② 豚キムチ	牛乳 かまぼこ 豆腐 たこナゲット 豚肉	ごはん はるさめ 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ はくさい キムチ いら	641	24.6
7	金	地粉うどん	牛乳 五目うどん まいたけのかき揚げ 豆サラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ 大豆 金時豆	地粉うどん 油 まいたけかき揚げ 玉ねぎドレッシング	人参 しいたけ ほうれん草 枝豆 キャベツ ねぎ	700	25.7
11	火	子どもパン スライス	牛乳 秋の味覚シチュー ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	子供パンスライス さつまいも 三温糖 油 オリーブ油 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく トマト ブロッコリー	726	28.2
12	水	ごはん	牛乳 沢煮焼 鯖の塩焼き 生揚げの煮物	牛乳 豚肉 かまぼこ さば 生揚げ さつま揚げ	ごはん 三温糖	ごぼう 人参 大根 しいたけ たけのこ 糸みつば	682	33.7
13	木	ごはん	牛乳 水菜のすまし汁 みそかつ 切干大根のサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 水菜(上里) 切干大根 キャベツ	673	27.4
14	金	中華麺	牛乳 ごまみそラーメン 揚げ餃子② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま 油 はるさめ ナムルドレッシング	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ いら キャベツ 人参 きゅうり(上里)	692	24.9
17	月	酢飯	牛乳 かきたま汁 鮭の紅葉焼き 五目寿司の具	牛乳 豆腐 卵 さけ 鶏肉 油揚げ 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しいたけ たけのこ グリーンピース	673	31.7

## 10月給食だより

日増しに秋が深まってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」…何をするにも気持ちの良い季節ですね。また、「実りの秋」というように、様々な食べ物が収穫の時期をむかえます。いろいろな食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事をとるように心がけましょう。

### 給食にも秋の味覚が登場します！

#### 10月の献立から

- 鮭の紅葉焼き  
旬の鮭に、みそとすりおろした人参で下味をつけました。秋の紅葉をイメージしています。
- 小江戸カレー  
さつまいもが入ったカレーです。さつまいもの産地として知られ、小江戸と呼ばれる川越市にちなんだカレーです。
- 鯖の塩焼き  
旬の鯖の塩焼きです。皮まで食べてくださいね
- まいたけのかき揚げ  
旬のまいたけが入ったかき揚げです。



#### 給食おすすめレシピ紹介

### 秋の味覚シチュー



秋が旬のきのこやさつまいもなどが入ったシチューです。

#### 【材料(4人分)】

鶏むね肉(小間)	50g	油	小さじ1
玉ねぎ	80g	白ワイン	大きじ1/2
にんじん	30g	ローレル	少々
しめじ	30g	塩	少々
エリンギ	20g	こしょう	少々
さつまいも	80g	コンソメ	小さじ1
		牛乳	大きじ4
		ホワイトルー	50g
		水	900ml

#### 【作り方】

- ①鍋に油を温め、鶏肉を炒め白ワイン、ローリエを加える。
- ②くし切りにした玉ねぎ、いちょう切りにしたにんじん、縦の薄切りにしたエリンギ、しめじの順に炒める。
- ③水を入れ、沸騰させアク取りをする。
- ④いちょう切りにしたさつまいもを入れる。
- ⑤さつまいもの固さを見て、火力を弱める。
- ⑥塩、こしょう、コンソメ、牛乳、ホワイトルーを入れ、煮込んだらできあがり。

⇒ 10月(後半)献立は裏面へ

# 10月(後半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量			
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
18	火	バターロール	牛乳	野菜コンソメスープ ウイナー イタリアンソース② ペペロンチーノ	牛乳 ウイナー ベーコン	バターロール オリーブ油 三温糖 スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト こまつな エリンギ	702	25.7	
19	水	ごはん	牛乳	小江戸カレー 福神漬 コーンサラダ 	牛乳 豚肉	ごはん 油 さつまいも 野菜いっぱいレタッガ	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ 人参 ソニオン チャッネ アップルソース ほうれん草 キャベツ 福神漬	696	20.9	
20	木	ごはん	牛乳	わかめスープ かにシューマイ② ピピンパの具	牛乳 わかめ かにシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 えのき コーン しょうが にんにく ねぎ はくさい キムチ もやし ほうれん草 ぜんまい	622	22.6	
21	金	地粉うどん	牛乳	肉うどん 大学芋② 秩父こんにゃくサラダ 	牛乳 豚肉 なた	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 まいたけ にら コーン キャベツ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	674	21.6	
24	月	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 白身魚のチリソース ひじきの彩り炒め	牛乳 あさり 油揚げ みそ タラ ベーコン ひじき	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 大根 ねぎ にんにく しょうが しらたき 枝豆	635	26.7	
25	火	食パン (マーマレード ジャム)	牛乳	玉ねぎ黄金スープ タンドリーチキン マカロニサラダ 	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	食パン マカロニ 油 イリアドレタッガ マーマレードジャム	玉ねぎ ソニオン ねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ 人参	719	28.5	
26	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 切干大根の炒め煮 カッターりんご	牛乳 みそ あさり 油揚げ	ごはん さといもコロッケ 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 切干大根 りんご	657	21.7	
27	木	ごはん	牛乳	おふくろ汁 あじの一夜干し 肉じゃが ひじきのり	牛乳 豆腐 みそ あじ 豚肉 ひじきのり	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	678	31.1	
28	金	中華麺	牛乳	広東麺 春巻き 海藻サラダ 	牛乳 豚肉 うすら卵 春巻き 海藻ミックス わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉 油 ナムルドレッシング	しょうが 人参 もやし だけこのねぎ チンゲンサイ こんにゃく コーン キャベツ	688	27.0	
31	月	キャロット ピラフ	牛乳	きのこドリソース ローストチキン フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 えび	ごはん バター カクテルゼリー	キャロットピラフの素 しめじ 玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム セロリー パセリ フルーツミックス	754	29.2	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 20回	平均摂取量	680	26.7
								摂取基準量	640	24.0

## 安全でおいしい給食を作るための取り組み ～情報の発信～ No.4

給食センターでは、給食に関する情報発信として、毎月発行する「給食だより」の充実を図るとともに、ホームページやツイッター等のコンテンツを活用した情報発信を行っています。ホームページには、給食写真(Aコース)や食材産地、アレルギー等の情報を掲載しています。

↓ホームページ  
<http://www.kyuushoku.jp>



また、児童生徒や保護者だけでなく、地域住民や幼稚園・保育園の年長組を対象とした給食試食会や施設見学会を開催し、給食センターへの理解と親しみを深めていただけるように努めています。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えにくくなってしまいます。また、ブルーベリーなどに含まれる紫色の成分「アントシアニン」は、目の疲れをとり、視力の回復に役立つと言われてます。給食にたくさん登場するにんじんや小松菜も目の健康に良いのです！5日の「目の愛護デー献立」では、目の健康に良い食品が登場します。お楽しみに☆

### 目に良い食べ物

#### ビタミンA(カロテン)



にんじん、ピーマン、小松菜、レバー など

#### アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なす など

これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康に良いと言われてます。

### ～栄養相談日～

- 日時 10月 26日(水) 午後1:30～4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 0495(24)2621  
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい