



がっこ うきゅうしょくこんだてひょう

学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場

日(曜日)	献立名 牛乳は毎日1本(200ml)つきます	材料名と体の働き					エネルギー (kcal)	 ひくちメモ
		あか 体をつくるもの		みどり 体の調子を整えるもの		きいろ 腸や力を高めるもの		
		たんぱく質	脂質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1日(木)	ごはん 信田煮 野菜と豚肉の塩こうじ炒め えのきとわかめのみそ汁	ぶたにく とりにく なまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ	にんじん ごまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし きゃべつ コーン えのき ねび	ごはん でんぶふん さとう	あぶら	(A) 611 (B) 782	船に乗った日本では、昔から海産物を貴重な栄養源として食事にとり入れてきた。わかめやえんどうのメカリーは水産物の一種で、かんたんにとろりとした口どけだけでなく、血液中のコレステロール値を下げる働きもあり、高血圧症の予防にも効果があります。
	麦ごはん かぼちゃのカレー 海そうらだ りんご	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう にんにく しょうが たまねぎ しそ きゅうり きゃべつ もやし りんご	にんじん かぼちゃ とまと にんにく しょうが たまねぎ しそ きゅうり きゃべつ もやし りんご	ごはん むぎ じゃがいも ごむぎこ	あぶら ごま ごむぎこ	(A) 630 (B) 771	りんごには、ポリフェノールやカリウム、糖の調子をよくしてくれる食物せんいが豊富に含まれています。「1日1個のりんごは医者いらず」というイギリスのことわざがありますが、世界中にはりんごに関することわざがたくさんあるようですので、調べてみてはいかがでしょうか。
	ごはん かつおのソースカツ 塩きんぴら 庄内町産ほうれん草のみそ汁	かつお みそ あたらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ほうれんそう はくさい ねぎ	ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ほうれんそう はくさい ねぎ	ごはん ばんこ さとう ごむぎこ	あぶら	(A) 621 (B) 787	みそは大豆と小麦をこねて作る日本の伝統的な調味料で、発酵の過程で腸内環境を整え、免疫力を高めるはたらきがあります。また、みそを旨しうに鍋内環境を整え、免疫力を高めるはたらきがあります。また、みそは大豆から作られているので、ビタミンB群やアミノ酸、鉄、カルシウムなどに必要な栄養素が豊富に含まれています。
2日(木)	【十五夜お月見給食】 10月6日は十五夜 ごはん うさぎ型ハンバーグ にんじんのサラダ のっぺい汁 お月見大福	ぶたにく ぶたにく とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが ねぎ ごぼう ごぼう こむぎやく だいこん ねぎ とまと しいたけ	にんじん しょうが ねぎ ごぼう ごぼう こむぎやく だいこん ねぎ とまと しいたけ	ごはん まんぷく かつまいも さとう さきといも	あぶら ごま さきといも	(A) 678 (B) 828	秋の行事の一つに「お月見」があります。今年は10月6日が旧暦8月15日の十五夜になります。農作物の収穫を祝って月見団子や様々な農作物をお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。今日は、1年で一番きれいに見えるお月様が見られるといいですね。
	ピタパン チリコンカン スイートポテトサラダ やさしいスープ	ぶたにく ベーコン だいき とりにく ハム	ぎゅうにゅう トマト パセリ にんじん みずな にんにく たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ	トマト パセリ にんじん みずな にんにく たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ	ピタパン さつま芋いも ハーフアップ	あぶら ごま ハーフアップ	(A) 612 (B) 766	ピタパンの原産国は古代エジプトです。当時は中近東で主食として食べられていました。丸いピタパンを印のところで半分に割ると、中は空洞になっているので、ポケットのような形になります。食べ方としては、空洞部分に好きな具材をはさんで食べるのが一般的な食べ方のようなのです。
	ごはん さんまのしょうが煮 庄内鮎のけんちゃん 豚汁	さんま きつなあげ あぶらあげ あたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ しろう	にんじん ごまつな きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ しろう	ごはん じゃがいも しょうないふ	あぶら ごま じゃがいも	(A) 614 (B) 738	食べ物には、それぞれ「旬」があります。魚の場合は、最もあぶらがなる時期が旬とされています。旬の魚は身がやわらかくなって味もよくなる、栄養価も増します。青魚のあぶらは、脳の働きをよくしてくれるDHAや、血液をサラサラにして動脈硬化を予防してくれるEPAが多く含まれています。
9日(木)	麦ごはん ビビンバ丼の具 春雨サラダ 豆腐のスープ	たまご ぶたにく だいき みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ももんがい しょうが にんにく もやし きりしほにんじん はくせい菜 きゅうり きゃべつ きらげ しいたけ ねぎ	にんじん ほうれんそう ももんがい しょうが にんにく もやし きりしほにんじん はくせい菜 きゅうり きゃべつ きらげ しいたけ ねぎ	ごはん むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	(A) 602 (B) 744	韓国料理のビンパノは本来、残ったご飯にナムルやコチジャン、ごま油などをまぜて食べる手軽な料理でした。そのビンパノに使った材料を増やして様々な味を楽しむ少し高級な料理として、右側ビンパノ誕生したそうです。ビンパノの正しい食べ方は特に決まっていますが、韓国語での意味は混ぜご飯なので、ご飯と具を混ぜて食べてみてはいかがでしょうか。
	ごはん 青じそ入り鶏つくね 切り昆布煮 白菜のみそ汁 目の愛護デューブルーベリーゼリー	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	しそは しょうが にんじん しらたき はくさい えのき たまねぎ ごまつな ねぎ ブルーベリー	ごはん まんぷく さとう ばんこ	あぶら ごま さとう ばんこ	(A) 658 (B) 789	10月10日は『自愛感謝デー』です。栄養価から目をすると、ビタミンAが大切な働きをしています。また、目のためにはアントシアニンが効果的だとわれています。ブルーベリーの色素はアントシアニンです。アントシアニンは、紫いも、あずき、黒豆、干しぶどう等にも含まれています。
	ごはん 肉団子の甘酢あん もやしのパンサンスー ワンタンスープ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン ももんがい しょうが たまねぎ しいたけ コーン きゅうり やもし はくさい ねぎ	にんじん ピーマン ももんがい しょうが たまねぎ しいたけ コーン きゅうり やもし はくさい ねぎ	ごはん さとう まんぷく ばんこ ウエーブファンタン	あぶら ごまあぶら ごま	(A) 698 (B) 737	食べ物や飲み物の味を感じる感覚のことを味覚といいます。舌には「味蕾」という、小さなセンサーがたくさんあり、これが味を感じています。そして、人間の舌で感じることができる基本的な味には、「塩味・甘味・酸味・苦味・うま味」の5つがあり、これを「五味」といいます。
15日(水)	ごはん 厚揚げか味噌噌かけ(幼小1、中2こ) 切干とひじきの煮物 肉じゃが ヨーグルト	なまあげ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん かりしほにんじん たまねぎ グリンピース ヨーグルト	にんじん いんげん かりしほにんじん たまねぎ グリンピース こんにやく	ごはん さとう でんぶふん じゃがいも	あぶら ごま でんぶふん じゃがいも	(A) 681 (B) 846	ヨーグルトとは、乳酸菌によって発酵させたものです。ヨーグルトを食べると善玉菌が増えて腸内環境になり、免疫力を高め、病気を予防してくれます。また、ヨーグルトには丈夫な骨や歯をつくるカルシウムも多く含まれています。
	ごはん 豚肉とレバーのオーロラ和え 大豆サラダ わかめスープ	ぶたにく レバー だいき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にんにく たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ もやし しょうが ねぎ	にんじん にんにく たまねぎ コーン きゅうり きゃべつ もやし しょうが ねぎ	ごはん さとう さとう まんぷく ごむぎこ	あぶら ごま ごま	(A) 638 (B) 788	10月16日は、国連が制定した世界食料デーで、食料問題を考える日です。大切な食べ物を無駄なく使い、誰もが飢えや栄養不足で苦しむことの無い世界にするために、まず自分たちができることを考えてみましょう。
	【日本各地のふるさと給食：石川県】 ごはん 石川県の郷土料理：魚の色付け おひだし 石川県の郷土料理：めった汁 ガバオライス(大皿：麦ご飯と具、小皿：目玉焼き) はるさめスープ マンゴーアセロラゼリー	ほかけ なまあげ ぶたにく みそ たまご ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん しょうが こんぶ みそ にんじん ちんげんさい しょうが たまねぎ パプリカ しいたけ パパル ねぎ にんにく アセロラ マンゴー	ごまつな にんじん しょうが こんぶ みそ にんじん ちんげんさい しょうが たまねぎ パプリカ しいたけ パパル ねぎ にんにく アセロラ マンゴー	ごはん さとう さつま芋いも でんぶふん さとう はるさめ ごまあぶら	あぶら ごま ごま ごまあぶら ごまあぶら	(A) 631 (B) 771 (A) 674 (B) 808	今日は石川県のふるさと給食です。石川県の郷土料理「色付け」は、竹串に刺した白身魚やイカなどを焼き、甘草のたれを絡めた料理です。「めったた」は、さつま芋や大根、人参などの根菜と豚肉を使ったみそ汁のことで、家庭により具はさまざまですが、豚汁との違いはさつま芋が入ることです。
20日(月)	ごはん のりたまふりかけ あじの塩こうじ漬け焼き 郷土料理：しょうゆの実和え きのこのみそ汁	とりにくのみ なまあげ まぐろ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ のり たたらもみゆ	にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ のり しいたけ しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま ごま ごま	ごま ごま ごま	(A) 600 (B) 780	発酵食品とは、食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工した食品のことです。今日の給食には、庄内地方の伝統食である「しょうゆの実和え」、「みそ」、「麹」などの発酵食品が使われています。発酵食品には、腸内環境をよくし、免疫力を高める等の健康効果が期待できます。
	ごはん ポロニアステーキ だいこんサラダ さつま芋いもの米粉シュュー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう みずな にんじん パセリ だいこん コーン たまねぎ にんにく	にんじん にんじん パセリ だいこん コーン たまねぎ にんにく	ごはん さとう さつま芋いも こめ だんぶふん	ごまあぶら ごま あぶら	(A) 645 (B) 798	さつま芋ののりしいやしい

※庄内町産などの地産地消情報は、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。