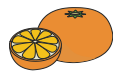
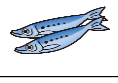
10月　給食献立予定表

令和5年度
美祢市立厚保学校給食共同調理場

日	曜	献立	主な材料 (赤)体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆	(赤)体を作る 2群 牛乳・小魚・海草	(緑)体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	(緑)体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	(黄)エネルギーになる 5群 穀類・芋類・砂糖	(黄)エネルギーになる 6群 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中	家庭でとりたい食品
2	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		647 26.3 2.6	795 31.4 3.0	果物
		いわしのカボスレモン煮	いわしのカボスレモン煮								
		野菜のじゃこ天炒め	平天	しらす干し	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま　油			
		さつまいものみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん　小松菜	たまねぎ	さつまいも				
		【さつまいも】今日のみそ汁には、秋に旬を迎えるさつまいもを使っています。さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。じゃがいもと比較すると約3倍の量が含まれています。さつまいもに含まれる食物繊維には、腸の働きを促す効果があります。									
3	火	パン　牛乳		牛乳			パン		632 23.9 2.8	759 28.5 3.3	大豆製品
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ					揚げ油			
		ツナとわかめのサラダ	マグロ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま油			
		野菜スープ	ミートボール		にんじん　ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも				
		【栗】栗の旬は9月から11月です。栗の種類は、大きく分けると、日本栗、中国栗、ヨーロッパ栗、アメリカ栗の4つに分類されます。みなさんもよく知っているように、厚保は栗の名産地ですね。厚保栗は大玉で甘みが強く、風味がよいことが特徴です。今月20日には厚保栗を使った栗ご飯が給食に登場します。									
4	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		584 22.5 1.4	754 28.2 1.8	いも類
		豚キムチ	豚肉		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ　白菜キムチ　もやし	砂糖　でんぷん	油			
		トックスープ	豆腐　かまぼこ		にんじん　チンゲンサイ　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	トック				
		【トック】トックは、韓国で食べられている餅です。日本と同じように、韓国でも餅は、正月などの行事に欠かせない食べ物です。韓国の餅は、もち米ではなく、うるち米を原料にして作られています。もち米から作る餅の食感とは少し違い、粘りや伸びは少なくて歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に加えても、煮崩れしにくいことが特徴です。形は、円柱形のものを斜めに薄く切ったものや細長い円柱状のものが主流です。「トッ」が餅全般を意味し、トックは「汁物の餅」、トッポギは「炒めた餅」という意味だそうです。									
5	木	アップルパン　牛乳		牛乳		ドライアップル	パン		700 26.3 2.8	828 30.7 3.6	海藻
		クリームシチュー	鶏肉　白花豆	牛乳	ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも	ホワイトルウ　油			
		小松菜とベーコンのソテー	ベーコン		小松菜　にんじん	キャベツ　とうもろこし		オリーブ油			
		【小松菜】小松菜の原産地は地中海沿岸といわれています。日本へは、中国を経て鎌倉時代の頃に伝わってきたそうです。また、江戸時代の頃に現在の東京都江戸川区にある小松川付近で栽培されていたことから、この名が付いたといわれています。野菜の中では、カルシウムと鉄分が多いことが栄養的な特徴です。									
6	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		572 21.2 1.1	740 25.9 1.6	乳製品
		豚肉と野菜のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ　もやし　たけのこ	砂糖　でんぷん	油　ごま油			
		春雨スープ	豆腐　かまぼこ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ	春雨				
		バナナ(中学校のみ)				バナナ（中学校のみ）					
		【オイスターソース 】オイスターソースは、中国料理の味付けに使う調味料のひとつです。名前の通り牡蠣を主原料とし、独特の風味とコクや甘みがあります。今日は、豚肉とにんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけを炒めてオイスターソースで味付けしています。									
10	火	パン　ブルーベリージャム　牛乳		牛乳			パン　ブルーベリージャム		716 25.9 3.1	841 30.3 4.0	果物
		ミートボールのケチャップ炒め	ミートボール		にんじん　ピーマン　パプリカ	たまねぎ	砂糖　でんぷん	揚げ油			
		かぼちゃスープ	ベーコン　白花豆	牛乳	かぼちゃ　にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しめじ		ホワイトルウ			
		【目の愛護デー】10月10日は、目の愛護デーです。「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。ブルーベリーやかぼちゃには、目の働きを助ける栄養素が含まれています。日頃からパソコン・タブレットを使うときやテレビを見るときには、定期的に目を休ませ、目に優しい生活を心がけましょう。									
11	水	ふわふわ丼	卵　豆腐　鶏肉		にんじん	たまねぎ　枝豆　しいたけ	米　砂糖　焼き麩	油	585 24.8 1.2	722 29.8 1.8	いも類
		牛乳		牛乳							
		しそひじき和え		しそひじき	小松菜　にんじん	キャベツ　もやし		ごま			
		【ふわふわ丼】ふわふわ丼には、卵、豆腐、鶏肉、にんじん、たまねぎ、枝豆、しいたけ、焼き麩を使っています。材料は、親子丼に似ていますが、鶏肉はひき肉を使い、豆腐が入ることが親子丼との違いです。卵と焼き麩でふわふわとした食感になっています。									
12	木	パン　牛乳		牛乳			パン		637 23.8 2.8	743 27.1 3.2	大豆製品
		かつおカツ	かつおカツ					揚げ油			
		キャベツのソース炒め	平天	青のり	にんじん　いんげん	キャベツ	砂糖	ごま　ごま油			
		野菜スープ	ベーコン		にんじん　小松菜	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも				
		【かつお】かつおの旬は、初鰹の初夏と戻り鰹の初秋があります。かつおに含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は脳の働きを活性化し、EPA（エイコサペンタエン酸）は血液をサラサラにする働きがあるといわれています。									
13	金	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	米　大麦　じゃがいも	カレールウ　油	665 24.4 2.7	810 29.1 3.3	きのこ類
		牛乳		牛乳							
		海藻サラダ	マグロ水煮	海藻ミックス	ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
		【海藻】わかめやひじきなどの海藻には、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。わかめやひじきの旬は、3月から5月ですが、海藻は乾燥させて保存ができるので、1年中食べることができます。海藻は、サラダのほか、酢の物や汁物、煮物、ふりかけなど幅広く使える食材のひとつです。									
16	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		608 23.0 1.9	748 27.8 2.4	いも類
		いわしの梅煮	いわしの梅煮								
		ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	にんじん　いんげん		こんにゃく　砂糖	ごま　油			
		豆腐汁	豆腐　油揚げ		にんじん　小松菜	たまねぎ　えのきたけ					
		【主食・主菜・副菜】今日の給食で、主食・主菜・副菜はそれぞれどの料理でしょうか。今日の給食では、主食は麦ご飯、主菜はいわしの梅煮、副菜はひじきの炒り煮と豆腐汁です。主食・主菜・副菜がそろうと、栄養バランスが整いやすくなります。家庭でも主食・主菜・副菜を意識してみましょう。									

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	主な材料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		家庭でとりたい食品
			(赤)体を作る		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	小	中	
17	火	パン　いちごジャム　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム		614 22.5 1.4	787 28.8 2.9	卵
		スパゲティナポリタン	ウインナー		トマト　にんじん　ピーマン	たまねぎ　しめじ　とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油			
		カラフルソテー			にんじん　いんげん　パプリカ	キャベツ　もやし		油			
		【スパゲティ】スパゲティやマカロニなどをまとめてパスタと呼びます。パスタの種類は500種類以上あるそうです。スパゲティは、直径1.4～1.9mm前後の長さ25cm前後のロングパスタです。ロングパスタには、平麺状のものや円筒状のものなどもあります。給食に使っているスパゲティは、食べやすいように短くカットされたものを使っています。									
18	水	わかめご飯　牛乳		牛乳　わかめ			米		584 22.4 2.0	735 28.1 2.6	魚介類
		生揚げのそぼろ煮	生揚げ　鶏肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　しらたき　砂糖　でんぷん	油			
		切り干し大根のごま酢和え			にんじん　小松菜	キャベツ　切り干し大根	砂糖	ごま			
		【切り干し大根】切り干し大根は、干すことでうま味や栄養素が凝縮されています。生の大根と比べるとカルシウムや食物繊維、カリウムが多く含まれています。また、干すことでかみ応えも出ます。よくかんで食べましょう。									
19	木	セルフハンバーガー	ハンバーグ		にんじん	キャベツ	パン　砂糖		605 26.1 2.3	788 35.6 3.6	野菜
		(パン　ハンバーグ　ゆで野菜　中学校のみスライスチーズ)		スライスチーズ（中学校のみ）							
		牛乳		牛乳							
		ポトフ	鶏肉		にんじん　ほうれん草　ブロッコリー	たまねぎ　しめじ	じゃがいも				
		【ポトフ】ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。大きめに切った肉や野菜を長時間煮込んで作ります。ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味だそうです。これからの寒くなる季節に合った料理です。									
地場産給食の日		厚保栗ご飯					米　厚保栗		656 23.6 2.5	827 29.5 3.1	野菜
		牛乳		牛乳							
20	金	小いわしの甘辛揚げ	小いわし				砂糖　でんぷん	揚げ油			
		いそ香和え		のり	ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖				
		豆乳みそ汁	豆腐　豆乳　みそ		にんじん　葉ねぎ	だいこん　しいたけ	さつまいも				
		【厚保栗】厚保は、山口県内でも有数の栗産地です。厚保栗は、美祢市が認定する「Mine Collection」や山口県が推奨する「やまぐちブランド」に認定されています。今日の厚保栗は、JA山口県美祢統括本部様より無償で提供していただきました。今年は、厚保栗の収穫量がとても少ないです。その状況の中、美祢市の児童・生徒のみなさんに厚保栗を食べて、知ってほしいという思いで無償で提供していただきました。地元の恵みと生産者の方に感謝して、旬の食材をおいしくいただきましょう。									
23	月	ゆかりごはん　牛乳		牛乳			米		580 22.1 2.7	718 26.8 3.6	卵
		わかめうどん	鶏肉　油揚げ	わかめ	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	うどん　砂糖				
		野菜のごま炒め	ちくわ		にんじん　いんげん	キャベツ　小松菜	砂糖	ごま　油			
		【ごま】ごまの成分の約半分は脂質です。ごまに含まれる脂質には、免疫力を高めたり、大腸の動きをスムーズにしたりする働きがあります。また、たんぱく質や食物繊維、カルシウム、鉄分なども含まれています。									
24	火	黒糖パン　牛乳		牛乳			パン　黒糖		670 29.7 2.4	789 34.9 2.8	海藻
		ポークビーンズ	豚肉　大豆　ベーコン 大福豆　金時豆		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ　グリンピース	じゃがいも　砂糖	油			
		大根サラダ	マグロ水煮		ブロッコリー　にんじん	だいこん	砂糖	ごま　油			
		【大根】大根は部位によって食味が変わりますが、最も甘く感じるのは、どの部分でしょうか？①葉っぱ側　②真ん中　③根っこ側。答えは、①の葉っぱ側です。葉に近い部分は、水分が多く辛みが少ないためサラダや酢の物など加熱せずに食べる料理に向いています。②の真ん中部分は甘みと辛みのバランスがよく、煮ると大根本来の甘みを感じることができます。根っこ側は辛みが強いため、炒め物やみそ汁の具などに向いているそうです。									
25	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		578 23.6 1.4	736 29.7 1.9	いも類
		しゅうまい	しゅうまい								
		中華和え	チキンハム	わかめ	にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	ごま　ごま油			
		卵とほうれん草のスープ	卵　豆腐		にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しいたけ	でんぷん				
		【しゅうまい】しゅうまいは中国発祥の料理です。中国料理は、気候や風土の違いから、それぞれの地域によって特有の食文化が発達してきたといわれています。北方系の北京料理、東方系の上海料理、南方系の広東料理、西方系の四川料理の4つに大きく分類されます。しゅうまいは、広東料理のひとつとされています。									
26	木	パン　牛乳		牛乳			パン		628 27.8 2.5	729 32.3 3.2	果物 
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉				パン粉	オリーブ油			
		こまツナソテー	マグロ水煮		小松菜　にんじん	キャベツ　とうもろこし		油			
		秋野菜ときのこのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　白菜　しめじ　しいたけ　えのきたけ	さつまいも				
		【きのこ】きのこはビタミンB群や食物繊維、ミネラルを多く含み、ガンや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。きのこは年中出回っていますが、天然ものの旬は秋です。今日は、スープに、しめじ、しいたけ、えのきたけが入っています。旬のさつまいもや白菜と一緒にいただきましょう。									
27	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		584 23.8 1.8	736 31.0 2.5	乳製品
		豚肉と野菜のごまみそ炒め	豚肉	みそ	にんじん　いんげん	たまねぎ　キャベツ　もやし	砂糖　でんぷん	ごま　油			
		けんちん汁	豆腐　油揚げ		にんじん　葉ねぎ	だいこん　しいたけ	里芋　こんにゃく	油			
		小魚（中学校のみ）		小魚（中学校のみ）							
		【けんちん汁】けんちん汁は、豆腐やだいこん、にんじん、さといも、しいたけ、こんにゃくなどの具材を油で炒め、だしを加えて煮込み、しょうゆで味付けをしたすまし汁です。もとは精進料理なので、肉や魚は加えず、出汁も鰹節や煮干しではなく、昆布や椎茸から取ったものを使っていました。けんちん汁の名前は、神奈川県の鎌倉にある建長寺（けんちょうじ）が由来しているといわれています。建長寺で作られた豆腐と野菜を加えた精進の汁物料理が評判となり、「建長寺汁」と呼ばれていたものが「けんちん汁」に転じたといわれています。									
30	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		601 26.6 2.1		果物
		さばの塩焼き	さば								
		キャベツのごま和え			小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
		じゃがいものみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
		【さば】さばには、「まさば」や「ごまさば」、「大西洋さば」などの種類があります。「まさば」は、春から夏にかけて北上し、秋から冬に南下します。日本近海で獲れることが多いそうです。「ごまさば」は、名前の通り体の側面と腹側に多数の小さい黒点があることが特徴です。「大西洋さば」は、「ノルウェーさば」とも呼ばれ、ノルウェーから輸入されることが多いです。									
31	火	パン　レーズンクリーム　牛乳		牛乳			パン　レーズンクリーム		698 28.6 2.3	805 33.5 2.8	小魚 
		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉　大豆		トマト　ブロッコリー　にんじん　いんげん	たまねぎ　しめじ	マカロニ　砂糖	油			
		チーズサラダ		チーズ	ほうれん草　にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	オリーブ油			
		【チーズ】日本に乳製品が伝わってきたのは今から1400年ほど前といわれています。この頃のチーズと思われる乳製品は〝蘇〟と呼ばれ、栄養食品として用いられていました。今の作り方とは違い、牛乳を煮詰めて固めていたようです。現在私たちが食べているようなチーズが作られ始めたのは、明治時代の頃からだそうです。									