

10月分予定献立表(Cコース)

(給食回数21回)



令和5年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		小学生		
	主食	飲料	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (月)	ごはん ぎょうじしょく (めのあいご てー)	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース あえ	ぶたレバー	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら	657 22.0	
			ほうれんそうのあえもの	かつおぶし		ほうれんそう、 にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
			ながねぎのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		ながねぎ、だいこん				
			ブルーベリーゼリー					ゼリー			
3日 (火)	ごはん	牛乳	かいせんチヂミ	いか、たこ	牛乳	にら	キャベツ	ごはん、こむぎこ、 こめこ、でんぶん、さとう	ごまあぶら	564 19.7	
			キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ		にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ	さとう、でんぶん	あぶら		
			ワンタンスープ	なると		にんじん、こまつな	もやし、ほししいたけ、 ながねぎ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		
4日 (水)	こどもパン けんこう・スポーツ おうえんこんだて	牛乳	さけのエスカベッシュ	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ、レモン	こどもパン、さとう、 でんぶん	あぶら、 オリーブオイル	638 28.3	
			わかめサラダ		わかめ		きゅうり、キャベツ	さとう			
			きのこのシチュー	とりにく	牛乳、 スキムミルク		しめじ、マッシュルーム、 とうもろこし、たまねぎ		あぶら、ホワイトルウ		
5日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい	たら、えび	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、ばんこ、 こむぎこ、でんぶん		586 26.4	
			ツナサラダ (こうみじおドレッシング)	まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり		ドレッシング		
			もやしあんかけラーメン	ぶたにく、なると			しょうが、もやし、たけのこ、 ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら		
6日 (金)	ごはん きょうど りょうり (かごしまけん)	牛乳	やさしいんじょう	いとよりだい、 とうふ	牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし	ごはん、さとう、 でんぶん		560 24.4	
			どんこつに	ぶたにく、みそ		にんじん、 さやいんげん	しょうが、だいこん、 こんにやく	さとう	あぶら		
			さつまじる	とりにく、みそ、 なまあげ			ごぼう、ほししいたけ、 ながねぎ	さといも			
10日 (火)	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに	いわし	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん		601 24.9	
			もやしのあえもの (わふうドレッシング)			こまつな、 にんじん	もやし		ドレッシング		
			こんさいのすましじる	ぶたにく、とうふ、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、ながねぎ				
			ヨーグルト		ヨーグルト						
11日 (水)	バターコッペ	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			バターコッペ		673 25.1	
			チリコンカン	ぶたにく、 だいず		にんじん	たまねぎ、にんにく		あぶら		
			ぐたくさんコンソメスープ			にんじん、パセリ、 ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
12日 (木)	じごなうどん	牛乳	かぼちゃのてんぷら (たまごふくむ)		牛乳	かぼちゃ		じごなうどん、 てんぷらこ、こむぎこ	あぶら	571 22.2	
			こまつなのおひたし			こまつな、にんじん	だいこん				
			にくじるうどん	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ		こまつな	たまねぎ、ながねぎ				
13日 (金)	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	ごはん、じゃがいも、さとう、 でんぶん、ばんこ、こむぎこ	あぶら	625 23.4	
			だいこんのサラダ (ぐたくさんたまねぎドレッシング)			にんじん	だいこん、とうもろこし	ドレッシング			
			すきやきふうじ	ぶたにく、 やきとうふ		さやいんげん	しらたき、はくさい、たまねぎ	さとう			
16日 (月)	ごはん	牛乳	とりにくのてりやきソースがけ	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん、さとう	あぶら	586 29.5	
			ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	ほししいたけ、こんにやく	さとう	ごまあぶら		
			ごぼうのみそしる	ぶたにく、 とうふ、みそ			だいこん、ごぼう、ながねぎ				
17日 (火)	ごはん	牛乳	しろみざかなのフライ (ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、こむぎこ、 ばんこ、でんぶん	あぶら	633 21.7	
			イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	だいこん、きゅうり	ドレッシング			
			アルファベットスープ	ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ	あぶら		
			パンプキンパバロア					パバロア			
18日 (水)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	はちみつパン、 さとう、でんぶん		626 25.4	
			キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら		
			あさりとうずらのたまごのスープ	あさり、 うずらたまご		にんじん、こまつな	たまねぎ、きくらげ	でんぶん			
19日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが	ちゅうかめん、でんぶん、 さとう、こむぎこ、はるまき	あぶら	647 23.1	
			かふうあえ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし、きゅうり		ドレッシング		
			みそラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん	ながねぎ、キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、にんにく		あぶら、ごま、 ごまあぶら		
20日 (金)	ごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ(ソース)	とりにく	牛乳	れんこん、たまねぎ、 しいたけ		ごはん、でんぶん、 ばんこ、こむぎこ	あぶら	574 21.9	
			ヘルシーチンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきたけ、 しょうが	さとう、でんぶん	あぶら、 ごまあぶら		
			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし		ごまあぶら、 ごま		

日付 (曜日)	こんだて 献立			ちゅう ぼん 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
23日 (月)	ごはん	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぷん		555	25.6	
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん、 ごまつな	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング			
			きのこじる	とりにく、とうふ、 あぶらあげ			ながねぎ、しめじ、なめこ、 えのきたけ					
24日 (火)	ごはん	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			ごはん、こむぎこ、 ばんこ、でんぷん	あぶら	608	26.0	
			はっぼうさい	ぶたにく		にんじん	はくさい、たまねぎ、 たけのこ、しょうが		あぶら、 ごまあぶら			
			ちゅうかコンスープ	とりにく、とうふ		ごまつな	とうもろこし、たまねぎ		あぶら、 ごまあぶら			
25日 (水)	ツイストパン	牛乳	とりにくのパンこやき	とりにく	牛乳	パセリ		ツイストパン、 パンこ	ノンエッグマヨネーズ	623	29.1	
			グリーンサラダ			プロッコリー、 ごまつな、にんじん		さとう	あぶら			
			ミネストローネ	ベーコン、 ひよこめめ		トマト、にんじん	たまねぎ		じゃがいも			あぶら
26日 (木)	じごなうどん	牛乳	スティックだいがくいも		牛乳			じごなうどん、さとう、 さつまいも、でんぷん	あぶら、ごま	659	22.6	
			キャベツのにびたし	あぶらあげ、 ちくわ		にんじん	キャベツ					
			かやくうどん	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ、 たまねぎ、ながねぎ		さとう			
27日 (金)	むぎごはん おはなし きゅうしょく (タスキメシ)	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、 たら	牛乳			むぎごはん、こむぎこ、 でんぷん、さとう	あぶら	700	29.5	
			やさしいサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし		さとう			オリブオイル
			にくいっぱいカレー	とりにく	スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく		あぶら、 カレールウ			
30日 (月)	ごはん	牛乳	かわいいあまずあんかけ	かわいい	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	563	24.4	
			ひじきのちゅうかいため	とりにく	ひじき	にんじん、 さやいんげん	もやし		はるさめ			あぶら
			はくさいのちゅうかスープ	とうふ			はくさい、ながねぎ					
31日 (火)	ごはん	牛乳	ささみのレモンソースがけ	とりにく	牛乳		レモン	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	568	25.4	
			きりぼしだいこんのソースいため	ぶたにく、 かつおぶし		にんじん、 さやいんげん	きりぼしだいこん、もやし		あぶら			
			ほうれんそうのみそしる	なまあげ、みそ		ほうれんそう	はくさい、ながねぎ					
									10月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	610	
										たんぱく質(g)	24.8	

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



給食だより

10月の目標
「目を大切にしよう」



朝夕涼しくなり、秋らしさが少しずつ感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。実りの秋を迎え、学校給食では秋の食材がたくさん登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

健幸・スポーツ応援献立 『ケガをしにくい体をつくろう』



ケガの中でも注意が必要なのが骨折です。特にサッカーやバスケットボールのように、体がぶつかることがあるコンタクトスポーツでは、骨折が多いようです。骨折を防ぐためには、丈夫な骨を作ることが大切です。骨の主な材料となる栄養素はカルシウムです。そこで、カルシウムが豊富なわかめや牛乳を献立に取り入れました。わかめを、サラダに使い、牛乳をたっぷり使ってシチューをつくります。そして、カルシウムの吸収をアップさせるためにシチューにはビタミンDの豊富なきのこをいれました。主菜には、ビタミンDとたんぱく質が豊富な鮭を使用してエスカベッシュにしました。しっかり食べてケガをしにくい体を作りましょう。

おはなし給食 『タスキメシ』 額賀澤 著



陸上の名門高校・長距離選手の眞家早馬は大ケガをしてしまい、リハビリ中に調理実習部の都さんと出会い、料理に没頭していきます。そして、早馬は3年生で高校駅伝の県大会に出場することなく引退し、駅伝で有名な大学の栄養学科に進学を決めます。管理栄養士になって選手のサポートをする道を選んだ早馬は、関東大会出場を決めた陸上部員のために「肉いっぱいカレー」と「たっぷりの野菜」を用意しました。どうしてレース後の食事がカレーなのでしょう。なぜ、たくさんの野菜が必要なのでしょう。ケガで走れなくても陸上部をサポートをしたいという早馬の思いと、走ることに青春をかける陸上部員の思いが描かれています。何かに頑張っている人におすすめの本です。ぜひ、読んでみてください。

おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

10月10日は 目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にしましょう。栄養成分では、**ビタミンA**が目と粘膜に深い関係があります。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐにもビタミンAが大きくかかわっています。それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目の乾燥などが起こることがあります。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

ビタミンAが多く含まれる食品



学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100