

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

10月分予定献立表(Aコース)

(給食回数20回)



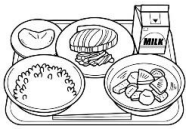
令和4年度

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) | | 熱量(Kcal) たんぱく質(g) 小学生 | | | |
|------------|------------------------------------|----|-------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----|---------------|------|
| | 主食 | 飲料 | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | | 6群 | | |
| 3日 (月) | ごはん | 牛乳 | いかフライ(ソース) | いか | 牛乳 | | | ごはん、パンこ、 こむぎこ、でんぶん | あぶら | 612 | | |
| | | | ごもくまめ | ぶたにく、 だいず | こんぶ | にんじん | | | さとう | | ごまあぶら、 あぶら | 24.6 |
| | | | だぶ | とりにく、 なまあげ | | にんじん | だいこん、ごぼう、しめじ、 ながねぎ、しょうが | | でんぶん | | | |
| 4日 (火) | くろパン | 牛乳 | サーモンのマヨネーズやき | さけ | 牛乳 | | | くろパン | ノンエッグマヨネーズ | 740 | | |
| | | | カラフルソテー | | | さやいんげん、 にんじん | とうもろこし | | | | あぶら | 31.0 |
| | | | ホワイトシチュー | とりにく | こなチーズ、 スキムミルク、牛乳 | にんじん | たまねぎ | | じゃがいも | | あぶら | |
| 5日 (水) | じごなうどん おぼろし きゅうしょく (いも厚り) | 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、でんぶん | あぶら、ごま | 664 | | |
| | | | キャベツのおひたし | | | にんじん | もやし、キャベツ | | | | | 21.7 |
| | | | にくじるうどん | ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ | | こまつな、にんじん | たまねぎ、ながねぎ | | | | | |
| 6日 (木) | ごはん | 牛乳 | レバーとポテトのあまからごま がらめ | ぶたレバー | 牛乳 | | | ごはん、じゃがいも、 さとう | あぶら、ごま | 629 | | |
| | | | りよくおうしょくやさいのサラダ | | | ブロッコリー、 こまつな、にんじん | | | さとう | | ごまあぶら | 22.4 |
| | | | かぼちゃのみそしる | あぶらあげ、 とうふ、みそ | | かぼちゃ | だいこん、ながねぎ | | | | | |
| 7日 (金) | ごはん | 牛乳 | とりにくのちゅうかふうやき | とりにく | 牛乳 | | | しょうが、にんにく | ごはん、でんぶん | 574 | | |
| | | | ジャージャンドウフ | ぶたにく、 なまあげ、みそ | | にんじん、 チンゲンサイ | たまねぎ、ながねぎ、しょうが | | さとう、でんぶん | | あぶら | 26.6 |
| | | | わかめスープ | かまぼこ | わかめ | にら、にんじん | もやし、たけのこ、ながねぎ | | はるさめ | | ごま、ごまあぶら | |
| 11日 (火) | バターコッペ | 牛乳 | ハンバーグデミグラスソース | ぶたにく、 とりにく | 牛乳 | | | たまねぎ | バターコッペ、さとう | 645 | | |
| | | | ツナサラダ (あおじそドレッシング) | まぐろ | | にんじん | きゅうり | | | | ドレッシング | 24.2 |
| | | | あさりたまごのスープ | あさり、たまご | | にんじん、 ほうれんそう | たまねぎ、きくらげ | | でんぶん | | | |
| 12日 (水) | ちゅうかめん | 牛乳 | はるまき | ぶたにく | 牛乳 | にんじん、にら | キャベツ、たまねぎ、 たけのこ | ちゅうかめん、 はるさめ、こむぎこ | あぶら、 ごまあぶら | 618 | | |
| | | | ひじきのサラダ (ナムルドレッシング) | | | ひじき | こまつな、にんじん | とうもろこし、だいこん | | | ドレッシング | 22.5 |
| | | | とうふラーメン | ぶたにく、とうふ | わかめ | にんじん | ながねぎ | | でんぶん | | | |
| 13日 (木) | 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、パンこ、こむぎこ | あぶら | 575 | | |
| | | | 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 | 18.8 |
| | | | はくさいのみそしる | なまあげ、みそ | | こまつな | はくさい、えのきだけ、 ながねぎ | | | | | |
| 14日 (金) | ごはん | 牛乳 | とりにくのしおからあげ | とりにく | 牛乳 | | にんにく | ごはん、さとう、 でんぶん | あぶら | 647 | | |
| | | | はっぼうさい | いか、ぶたにく | | にんじん | はくさい、たまねぎ、 たけのこ、しょうが | | でんぶん | | あぶら | 28.4 |
| | | | ワントンスープ | なると | | にんじん | だいこん、もやし、ながねぎ、 ほししいたけ | | ワントンのかわ | | ごまあぶら | |
| 17日 (月) | ごはん | 牛乳 | さばのしおやき | さば | 牛乳 | | | ごはん | | 638 | | |
| | | | かんでんのごますあえ | | かんでん | にんじん | もやし、きゅうり | | さとう | | ごまあぶら、ごま | 28.8 |
| | | | すきやきふうに | ぶたにく、 やきとうふ | | にんじん | しらたき、たまねぎ | | さとう | | | |
| 18日 (火) | コッペパン | 牛乳 | フランクフルト | フランクフルト | 牛乳 | | | コッペパン | | 595 | | |
| | | | チリドック | だいず、ぶたにく、 だいずミート | | にんじん | たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく | | | | あぶら | 26.7 |
| | | | コンソメスープ | とりにく | | にんじん、パセリ | だいこん、たまねぎ、 とうもろこし | | じゃがいも | | あぶら | |
| 19日 (水) | じごなうどん | 牛乳 | つけあげ | たら、とうふ | 牛乳、ひじき | にんじん | しょうが、えだまめ | じごなうどん、 でんぶん | あぶら | 571 | | |
| | | | もやしのあえもの (ぐだくさんたまねぎドレッシング) | | | こまつな、にんじん | もやし、キャベツ | | | | ドレッシング | 23.7 |
| | | | きのこうどん | とりにく、 あぶらあげ | | にんじん | えのきだけ、しめじ、たまねぎ ほししいたけ、ながねぎ | | さとう | | | |
| 20日 (木) | ごはん | 牛乳 | ささみのレモンソースかけ | とりにく | 牛乳 | | レモン | ごはん、さとう、 でんぶん | あぶら | 605 | | |
| | | | 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 | | | | | 30.4 |
| | | | まだいのすましじる | まだい、とうふ | | にんじん | ながねぎ、だいこん、ごぼう、 しょうが | | でんぶん | | | |
| 21日 (金) | むぎごはん | 牛乳 | とうふナゲット | とうふ、とうにゅう、 いとよくだい | 牛乳 | | | たまねぎ | むぎごはん、こむぎこ | 699 | | |
| | | | あきのフラワーポンチ | | | | | | ゼリー | | | 18.8 |
| | | | ポーカカレー | ぶたにく | スキムミルク | にんじん、トマト | たまねぎ、にんにく | | じゃがいも | | あぶら、 カレールー | |
| 24日 (月) | ごはん | 牛乳 | まだいのあますあんかけ | まだい | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、たけのこ | ごはん、でんぶん、 さとう | あぶら | 667 | | |
| | | | キャベツとぶたにくのみそいため | ぶたにく、みそ | | にら、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 | 29.3 |
| | | | さけかすじる | とりにく、みそ、 あぶらあげ | | にんじん | だいこん、ながねぎ | | さといも | | | |

| 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) | | 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 | |
| 25日 (火) | ツイストパン | 牛乳 | とりにくのコーンフレークやき | とりにく | 牛乳 | | | ツイストパン、パンこ、コーンフレーク | ノンエッグマヨネーズ | 653 |
| | | | はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング) | | | ブロッコリー | キャベツ、とうもろこし | | ドレッシング | |
| | | | チーズいりミネストローネ | ベーコン、ひよこまめ | こなチーズ | トマト、にんじん | たまねぎ | じゃがいも | あぶら | 29.6 |
| 26日 (水) | ちゅうかめん | 牛乳 | えびしゅうまい | えび、たら | 牛乳 | | | たまねぎ | ちゅうかめん、パンこ、こむぎこ、でんぶん | |
| | | | チキンサラダ(ごまドレッシング) | とりにく | | にんじん | だいこん | | ドレッシング | 567 |
| | | | もやしあんかけラーメン | ぶたにく、なると | | こまつな | 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 | 25.8 |
| 27日 (木) | ごはん 4ねんせい さくさく 「ごんぶつね」 | 牛乳 | いわしのかばやき | いわし | 牛乳 | | | しょうが | ごはん、さとう、でんぶん | あぶら |
| | | | こんさいのもの | とりにく | | にんじん、さいいんげん | ごぼう、だいこん | さとも、さとう | あぶら | 600 |
| | | | きのこじる | あぶらあげ、とうふ | | | ながねぎ、しめじ、なめこ、えのきだけ | | | 22.9 |
| 28日 (金) | ごはん | 牛乳 | れんこんのはさみあげ(ソース) | とりにく、ぶたにく | 牛乳 | | | れんこん、たまねぎ | ごはん、パンこ、でんぶん | あぶら |
| | | | かふうあえ(ちゅうかドレッシング) | | | にんじん | はくさい、もやし、きゅうり | | ドレッシング | 570 |
| | | | ちゅうかコンスープ | とりにく、とうふ | | チンゲンサイ | とうもろこし、たまねぎ | でんぶん | あぶら、こまあぶら | 16.8 |
| 31日 (月) | ごはん | 牛乳 | かつおごまフライ | かつお | 牛乳 | | | しょうが | ごはん、パンこ、でんぶん、こむぎこ | あぶら、ごま |
| | | | こまつなともやしのおひたし | | | こまつな、にんじん | もやし | | | 572 |
| | | | こんさいじる | とりにく、とうふ、みそ | | にんじん | だいこん、ごぼう、ながねぎ | | | 25.7 |
| 10月平均栄養摂取量 | | | | | | | | | 熱量(kcal) たんぱく質(g) | 622 24.9 |

※食材関連等の事情により、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。爽りの秋を迎え、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。

10月10日は目の愛護デー

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、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、目が乾燥するなどの症状が出ます。

ビタミンAが 多く含まれる食品



世界では、最大8億1,100万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。「世界食料デー」をきっかけに、世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか？話し合ってみましょう。

| | | |
|--|---|---|
| 多くふくまれる食品 | 多くふくまれる食品 | 多くふくまれる食品 |
| ビタミンB群 ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。 | ビタミンC ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。 | ビタミンE ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。 |

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

10月のおはなし給食 「いもほり」 作 はまのゆか

ある秋晴れの日、おじいちゃんの畑にいもほりにやってきたあきちゃんとはるくん。土の下にはどんないもがかかっているかな？いもほりをとおして秋の自然をいっぱい感じることでできる絵本です。読み終えると、おも料理が食べなくなるかもしれませんね。

給食では、さつまいもを使って、大学いもを作ります。給食のあとは、本を読んでみましょう。

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、新型コロナウイルス感染症対策として、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。

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

