

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)	中学生
	主食	飲物	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、小麦粉、 小麦粉、でん粉	油	794	30.1
			五目豆	豚肉、大豆	昆布	にんじん		砂糖	ごま油、油		
			だぶ	鶏肉、生揚げ		にんじん	大根、ごぼう、しめじ、 長ねぎ、生姜	でん粉			
4日 (火)	黒パン	牛乳	サーモンのマヨネーズ焼き	さけ	牛乳			黒パン	ノンエッグマヨネーズ	932	38.4
			カラフルソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油		
			ホワイトシチュー	鶏肉	粉チーズ、牛乳、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	油		
5日 (水)	地粉うどん <small>おはろし給食 (いもすり)</small>	牛乳	スティック大学芋		牛乳			地粉うどん、砂糖、 さつま芋、でん粉	油、ごま	842	26.7
			キャベツのおひたし			にんじん	もやし、キャベツ				
			肉汁うどん	豚肉、豆腐、 油揚げ		小松菜、にんじん	玉ねぎ、長ねぎ				
6日 (木)	ごはん <small>行事食 (目の健康系)</small>	牛乳	レバーとポテトの甘辛ごまがらめ	豚レバー	牛乳			ごはん、じゃが芋、 砂糖	油、ごま	819	27.4
			緑黄色野菜のサラダ			ブロッコリー、 小松菜、にんじん		砂糖	ごま油		
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		かぼちゃ	大根、長ねぎ				
7日 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉の中華風焼き	鶏肉	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、でん粉		746	32.4
			<small>シーフードソープ</small> 家常豆腐	豚肉、生揚げ、 みそ		にんじん、 チンゲン菜	玉ねぎ、長ねぎ、生姜	砂糖、でん粉	油		
			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、長ねぎ	春雨	ごま、ごま油		
11日 (火)	バターコッペ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	バターコッペ、砂糖		808	29.3
			ツナサラダ(青じそドレッシング)	まぐろ		にんじん	きゅうり		ドレッシング		
			あさりと卵のスープ	あさり、卵		にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ、きくらげ	でん粉			
12日 (水)	中華めん	牛乳	春巻き	豚肉	牛乳	にんじん、にら	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ	中華めん、春雨、 小麦粉	油、ごま油	777	27.6
			ひじきのサラダ (ナムルドレッシング)		ひじき	小松菜、にんじん	とうもろこし、大根		ドレッシング		
			豆腐ラーメン	豚肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉			
13日 (木)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	ごはん、じゃが芋、 砂糖、パン粉、小麦粉	油	774	22.9
			切干大根のソース炒め	豚肉、かつお節		にんじん、 さやいんげん	切干大根、もやし		油		
			白菜のみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜	白菜、えのきだけ、長ねぎ				
14日 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	牛乳		にんにく	ごはん、砂糖、 でん粉	油	832	33.6
			八宝菜	いか、豚肉		にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、 生姜	でん粉	油		
			ワンタンスープ	なると		にんじん	大根、もやし、干しいたけ、 長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油		
17日 (月)	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん		832	35.4
			寒天のごま酢和え		寒天	にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油、ごま		
			すき焼き風煮	豚肉、焼き豆腐		にんじん	しらたき、玉ねぎ	砂糖			
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		785	35.6
			チリドック	大豆、豚肉、 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、 にんにく		油		
			コンソメスープ	鶏肉		にんじん、パセリ	大根、玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋	油		
			角チーズ		チーズ						
19日 (水)	地粉うどん	牛乳	つけ揚げ	たら、豆腐	牛乳、ひじき	にんじん	生姜、枝豆	地粉うどん、でん粉	油	717	28.9
			もやしの和え物 (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			きのこうどん	鶏肉、油揚げ		にんじん	えのきだけ、しめじ、玉ねぎ、 干しいたけ、長ねぎ	砂糖			
20日 (木)	ごはん	牛乳	ささみのレモンソースかけ	鶏肉	牛乳		レモン	ごはん、砂糖、 でん粉	油	791	36.9
			キャベツの煮びたし	油揚げ、ちくわ		にんじん	キャベツ				
			まだいのすまし汁	まだい、豆腐		にんじん	長ねぎ、大根、ごぼう、生姜	でん粉			
21日 (金)	麦ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐、豆乳、 いとよりだい	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、小麦粉	油	892	22.7
			秋のフラワーポンチ					ゼリー			
			ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ		
24日 (月)	ごはん	牛乳	まだいの甘酢あんかけ	まだい	牛乳	にんじん	玉ねぎ、たけのこ	ごはん、でん粉、 砂糖	油	864	35.8
			キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ		にら、にんじん	生姜、にんにく、キャベツ	砂糖、でん粉	油		
			酒かす汁	鶏肉、油揚げ、 みそ		にんじん	大根、長ねぎ	里芋			

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) 中学生	
	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	鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉	牛乳			ツイストパン、パン粉、 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	818  35.7	
			花野菜サラダ (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		
			チーズ入りミネストローネ	ベーコン、 ひよこ豆	粉チーズ	トマト、にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	油		
26日 (水)	中華めん	牛乳	えびしゅうまい	えび、たら	牛乳			中華めん、パン粉、 小麦粉、でん粉		820  36.9	
			チキンサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉		にんじん	大根		ドレッシング		
			もやしあんかけラーメン	豚肉、なると		小松菜	生姜、もやし、たけのこ、 長ねぎ	砂糖、でん粉	油		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
27日 (木)	ごはん 小学4年 国語 「こんごつ物」	牛乳	いわしの蒲焼き	いわし	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油	780  28.2	
			根菜の煮物	鶏肉		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、大根		里芋、砂糖		油
			きのこ汁	油揚げ、豆腐			長ねぎ、しめじ、なめこ、 えのきだけ				
28日 (金)	ごはん	牛乳	れんこんのはさみ揚げ(ソース)	鶏肉、豚肉	牛乳		れんこん、玉ねぎ	ごはん、パン粉、 でん粉	油	744  20.4	
			華風和え(中華ドレッシング)			にんじん	白菜、もやし、きゅうり		ドレッシング		
			中華コーンスープ	鶏肉、豆腐		チンゲン菜	とうもろこし、玉ねぎ	でん粉	油、ごま油		
31日 (月)	ごはん	牛乳	かつおごまフライ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、パン粉、 でん粉、小麦粉	油、ごま	744  31.6	
			小松菜ともやしのおひたし			小松菜、にんじん	もやし				
			根菜汁	鶏肉、豆腐、 みそ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ				
10月平均栄養摂取量									熱量(kcal) たんぱく質(g)	806 30.8	

※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。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。



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	ビタミンB群	多くふくまれる食品	ビタミンC	多くふくまれる食品	ビタミンE
納豆、豚肉、チーズ、ウナギ	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。	ブロッコリー、キウイフルーツ、ピーマン、あかん、いちご	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。	アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ	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くれているかな？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、おもしろ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。

