

10月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

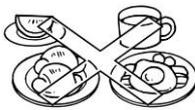
日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
3	月	麦ごはん 牛乳 おかか 味つけ肉団子 ひきなすり 小松菜みそ汁		米 麦 じゃがいも	ごま 油	かつお節 とりにく 凍み豆腐 油あげ とうふ	牛乳 にんじん ごまつな	だいこん	幼 一 小676 中797	幼稚園	
4	火	食パン 牛乳 白身魚フライ タルタルソース ワカメサラダ ミネストローネ	幼 たこなゲット りんごジャム	パン さとう じゃがいも	油 バター タルタルソ ース	ぶたにく	牛乳 わかめ チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	幼519 小681 中791	
5	水	ごはん 牛乳 手づくり佃煮 きのこごはん具 豚汁 (中)ドライブルー		米 さとう さいとも	アーモンド ごま 油	だいた 油あげ ぶたにく	牛乳 こざかな	にんじん	えのきたけ はくさい たもぎたけ しいたけ ごぼう グリンピース しめじ ねぎ ブルー	幼124 小651 中812	幼稚園 牛乳のみ
6	木	コッペパン 牛乳 チキンレバーナゲット 海藻サラダ カボチャシチュー ブルーベリージャム	【目の愛護デー給食】 カロテン、アントシアニン がたっぷり！中 鶏照焼き	パン ジャム	ルウ 油	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	幼513 小649 中817	
7	金	麦ごはん 牛乳 さんまのかばやき 大根のみそ汁 ☆ほうれん草のあえもの	☆国見町食卓図鑑より 森江野地区 津田さん	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま油	さんま たまご 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	れんこん だいこん えのきたけ	幼465 小704 中791	
11	火	ソフトメン 牛乳 チキンボンメン汁 なめたけ和え 手作り蒸しパン		メン 砂糖 こむぎこ さつまいも	ごま油 ごま	ぶたにく いか えび なると	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ えのきたけ	幼536 小704 中864	
12	水	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー からしあえ ヨーグルト		米 麦 じゃがいも	油	ぶたにく かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ グリンピース セロリ だいこん	幼124 小681 中一	幼稚園 牛乳のみ 中学校
13	木	黒コッペパン 牛乳 ハンバーグ ☆ポテトサラダ 豆腐のスープ	☆国見町食卓図鑑より 大木戸地区 松浦さん	パン 黒砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	かまぼこ とうふ	牛乳 きわかめ	にんじん ごまつな パセリ	キャベツ だいこん	幼一 小704 中829	幼稚園
14	金	麦ごはん 牛乳 さいともそぼろ煮 ごま和え 納豆	食育week 17~21日	米 麦 さいとも	ごま	生あげ ぶたにく なつとう	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ はくさい	幼498 小677 中804	
17	月	ごはん 牛乳 かやくごはんの具 さつまいもサラダ だんご汁	【大分県郷土食】	米 さつまいも さいとも	油 ごま マヨネーズ	さつまいも とうふ ハム 油あげ	牛乳 煮干し	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ	幼545 小727 中858	
18	火	チーズコッペパン 牛乳 えびカツ ケチャップ炒め 野菜スープ	【お誕生おめでとう給食】 幼 えびフリッター	パン スパゲッティ じゃがいも	油	ウインナー	牛乳 チーズ きわかめ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ セロリ たけのこ しいたけ	幼500 小637 中821	
19	水	玄米ごはん 牛乳 しそじき佃煮 いかと里芋の煮物 なめこ汁 (中)さんま甘露煮	【かみかみ給食】	米 麦 さいとも さとう	油	いか とうふ さんま	牛乳 昆布つくだ煮	ごまつな にんじん	だいこん なめこ えのきたけ はくさい たけのこ ねぎ	幼124 小559 中790	幼稚園 牛乳のみ
20	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム ジャーマンポテト (中)お米のムース きのこクリームスープ		パン じゃがいも	ルウ 油	ウインナー	牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しめじ マッシュルーム	幼470 小608 中805	幼稚園 年中・年長
21	金	ごはん 牛乳 手作りふりかけ ☆ほうれん草のあえもの 親子煮	【和食給食】 ☆国見町食卓図鑑より 藤田地区 樋口さん	米 じゃがいも さとう	ごま 油	油あげ とりにく たまご 凍み豆腐	牛乳 こざかな あおのり 昆布	ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリンピース	幼498 小一 中一	幼・年少 小学校 中学校
24	月	ごはん 牛乳 ♡メンチカツ ☆具だくさんおから炒り煮 ☆けんちん汁 りんご	☆国見町食卓図鑑より ♡たつみ肉店さん	米 さとう さいとも	油	おから とりにく メンチカツ とうふ	牛乳	にんじん せり	ごぼう はくさい しいたけ だいこん ねぎ りんご	幼492 小670 中878	
25	火		いただきます。 ふくしまさん事業 【国見町郷土食】				牛乳			幼124	幼牛乳のみ
26	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 かきたま汁		米 麦 さとう	油	さつまいも たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	グリンピース ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ	幼518 小一 中756	小学校
27	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム チーズサラダ フライドパンキン ♡(中)からあげ ポークビーンズ	♡岩城肉店さん	パン じゃがいも さとう	油	いんげんまめ あずき ぶたにく からあげ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	幼467 小600 中800	
28	金	麦ごはん 牛乳 ふりかけ ぎょうざ ナムル 中華スープ (中)ドライブルーベリー		米 麦 はるさめ	ごま油 ごま 油	ぶたにく さけ	牛乳	にんじん チンゲンツアイ	ぜんまい ねぎ メンマ はくさい きくらげ	幼407 小一 中830	小学校
31	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー はるさめサラダ 福神漬		米 麦 じゃがいも はるさめ	油	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	玉葱 グリンピース セロリ りんご キャベツ	幼493 小612 中784	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

食生活を見直して、生活習慣病を予防しましょう！
5つのうち、1つでもあてはまれば、改善しましょう。

①朝食を食べない



②野菜、果物に好き嫌いがあり偏食する



③脂質、塩分、糖分をとりすぎる



④食べすぎる



⑤夜遅くに食べる



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小660	24.6	19.5	34.8	354	4.0	2.7
中811	29.6	23.2	40.6	396	5.0	3.3
幼487	19.0	15.4	29	302	3.2	2.1

10月 献立アラカルト

国見町給食センター

<p>3日(月) ひきなすり せんぎり だいこん あぶらいた 千切にした大根を油で炒め た料理がひきなすりです。全国各地で大根の似たような炒め物がありますが、大根と油揚げと青菜のシンプルな組み合わせは、福島県独自のものです。</p>	<p>4日(火) おいしく食べよう いま ていばん さかな 今では定番になった魚フライのサンドパンのはじまりは、宗教上、肉が食べられない人たちのためだったそうです。給食では、おかずをパンにのせたり、はさんだりして食べましょう。</p>	<p>5日(水) しいたけ しいたけは椎の木に生えることから、しいたけとよばれています。複数の木に生えると複数だけ、松に生えると松たけとなります。干しいたけにはビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助ける働きをします。</p>	<p>6日(木) 目の愛護デー給食 め よ はたら 目に良い働きをするのは、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、レバーなどカロテンが多い食品と、ブルーベリーなどアントシアニンが多い食品です。普段からこれらの食品を食べ、目の健康を保ちましょう。</p>	<p>7日(金) さんま 『さんまが出るとアンマがひっこむ』という諺のように、さんまには血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富です。今日はさんまのかばやきです。魚の骨に気を付けながら旬のおいしさを味わいましょう。</p>
---	--	---	---	--

食育week

<p>11日(火) さつまいも蒸しパン みなさんはどんなおやつを食べていますか。蒸しパンはむかしから食べられている日本のおやつです。今日はさつまいもを使った手作り蒸しパンに挑戦します。伝統的なおやつを大切にしていきたいですね。</p>	<p>12日(水) ほうれんそう ほうれんそうの葉は下の葉ほど広くひろがり、太陽の光をまんべんなく浴びることができる形になっています。一年中出回っていますが、冬が旬で栄養価も高くおいしい野菜です。</p>	<p>13日(木) だいこん 日本のだいこんはおおきくも色もさまざまに改良され、200種類以上もあるそうです。最小は直径2センチ位のラディッシュ、最大は20~30kgの桜島大根、最長は1メートル位の守口大根です。</p>	<p>14日(金) はくさい はくさいは小さい種なのに、まいて2か月位で一玉3kgまで育つ勢いのある野菜です。寒くなるほど、甘味が増しておいしくなります。今日はごまあえに料理しました。</p>	<p>17日(月) 大分県郷土食 おおいたけんきょうどしよく 大分県の郷土食のかやくは、大晦日に大量に作りおきし正月に温めなおして食べる料理で魚のすり身が入るのが特徴です。だんご汁は赤ちやうと丸いだんごに願いをこめ、しょうゆとしょうがで味付けした料理で出産直後の母親に食べさせるのが特徴です。</p>
--	---	---	---	---

食育week・・・いろいろな食品を食べましょう。

<p>18日(火) お誕生おめでとう 10月生まれのみなさん、お誕生おめでとうございます。今日はチーズコッペパンと野菜たっぷりスープでお祝いします。給食を囲んで、おいしく楽しくお祝いしましょう。</p>	<p>19日(水) かみかみ給食 よくかむと、体によいことが4つあります。①消化を助けます②脳の働きをよくします③むし歯を防ぎます④肥満を防ぎます。食事のときには、しっかりかんで食べるようにしましょう。</p>	<p>20日(木) しめじ ぶなの木に生えるぶなしめじは、免疫力をあげるレクチンやおなかの調子をととのえる食物繊維を多く含んでいます。給食は、クリームスープでしめじを味わいましょう。</p>	<p>21日(金) 和食給食 わしよくきゆうしよくかてい 和食給食は家庭内の和食離れが進んでいる中、学校給食を通じて未来を担う子どもたちに『和食』の素晴らしさを伝え、20年後の家庭の『和食』を育てることを目的に国全体ですすめている取り組みです。今日は親子煮でかつおだしを味わいましょう。</p>	<p>24日(月) いただきます まず国見町郷土食 もりえのちく きくち 森江野地区の菊地さんの具だくさんおから炒り煮と、藤田地区の高橋さんのけんちん汁とたつみ肉屋さんのメンチカツをいただきます。国見町の郷土食を次の世代へつないでいきたいですね。</p>
--	--	--	--	--

<p>26日(水)</p> <p>クイズ</p> <p>Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ?</p> <p>①みりん ②しょうゆ ③みそ</p>  <p>④にんじん ⑤しょうが</p>	<p>27日(木) 大豆と小豆 まめ なかま だいず 豆の仲間でも大豆はたんぱく質が多く、小豆は炭水化物が多い食品です。加工食品は大豆は納豆、みそに、小豆はあんこにというように、それぞれの特徴を生かして作られています。給食は大豆と小豆を使ったポークビーンズです。</p>	<p>28日(金) きくらげ きくらげはきのこの一種で中国や韓国などのアジア圏で主に薬膳として食べられています。日本へは平安時代の百科事典にきくらげのことが書いてあり、古くから知られている食品です。</p>	<p>31日(月) はるさめ はるさめは千年前ころには中国で作られていた食品です。日本には、禅宗の精進料理の材料として鎌倉時代に伝えられました。春、静かに降る雨に似ていることから春雨と名づけられました。</p>
--	--	--	--