



楽しい給食



令和4年度10月

小郡小・上郷小・小郡南小









小郡学校給食センター 給食予定献立表

10月の給食目標…食べ物を大切にしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
3月 ごはん しゅうまい 中華あえ マーボー春雨丼	しゅうまい (豚)		にんじん	きゅうり もやし	こめ	ごま ごまあぶら	582 22.6
	とりささみフレーク		にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	海藻類・魚介類
	ぶたにく とうふ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ		はるさめ さとう てんぷん		
中華料理には、独特な調味料が使われています。今日のマーボー春雨には、トウバンジャンが入っています。トウバンジャンは、そら豆と唐辛子から作られる唐辛子みそで、少し辛味があります。							
4月 ごはん かつおフライ わかめのジュージュー ぐる煮	かつおフライ		ねぎ		こめ	あぶら	611 25.0
		わかめ しらすぼし	にんじん さやいんげん	れんこん だいこん ごぼう しいたけ	さとう	あぶら	果物
	とりにく なまあげ		にんじん		こんにゃく さといも さとう		高知県の料理
「ぐる煮」とは、高知県の郷土食（家庭料理）です。「ぐる」は当地で「仲間」「一緒」などを意味する方言で、さまざまな具材と一緒に煮ることからこの名がついたと言われています。							
5月 パン チキンピカタ れんこんマヨサラダ ミネストローネ	チキンピカタ (鶏・豚)		にんじん	れんこん きゅうり もやし とうもろこし	パン		585 24.1
	まぐろ水煮		にんじん	たまねぎ セロリ	マカロニ ジャがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	大豆製品・きのこ類
	ベーコン		にんじん トマト				
れんこんは岩国地域の特産品のひとつです。収穫は、10～11月が最盛期で、1～2月ごろまで続きます。							
6月 ごはん あじの塩焼き 大豆のいそ煮 野菜つみれととうふのすまし汁	あじ		にんじん さやいんげん		こめ		565 29.3
	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	しめじ たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	淡色野菜・いも類
	とうふ あぶらあげ やさいつみれ		にんじん				
10月8日は、十三夜です。十五夜は中国発祥のお月見ですが、十三夜は日本発祥のお月見だと言われています。十三夜は別名「栗名月、豆名月」ともいわれ、その名のとおり栗や豆を食べる風習があります。今日の給食でも、副菜に大豆、そして汁物には団子に見立てたつみれが入っています。							
7月 パン なすとトマトのグラタン コーンとにんじんのサラダ 秋味クリームスープ ブルーベリーゼリー			にんじん	なすとトマトのグラタン とうもろこし キャベツ きゅうり	パン	あぶら	664 20.5
	ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ	さとう		大豆製品
			にんじん		ブルーベリーゼリー		目の愛護デー献立 小郡小3年なし 上郷小1年なし 小郡南小1年なし
10月10日は目の愛護デーです。「目のビタミン」といわれるビタミンAは、人参、ほうれん草などの緑黄色野菜やうなぎなどに多く含まれています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、疲れ目を元気にしてくれるはたらきがあります。							
11月 ごはん 韓国のり ブルコギ トックスープ		韓国のに	にんじん	たまねぎ もやし	こめ		545 19.9
	ぎゅうにく 赤みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう てんぷん	ごま ごまあぶら	魚介類
	とりにく なまあげ	わかめ	にんじん チンゲンサイ		トック		韓国料理 小郡南小5年なし
ブルコギとは、韓国語で「焼いた肉」を意味します。また、トックスープのトックとは、韓国もちのことを指します。よく味わっていただきましょう。							
12月 セルフフィッシュサンド(丸型パン) タルタルソース サーモンフライ ゆで野菜 スライスチーズ) 野菜スープ	サーモンフライ		にんじん	キャベツ	パン		672 32.6
		スライスチーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ	ノンエッグタルタルソース あぶら		緑黄色野菜・大豆製品
	とりにく		にんじん		じゃがいも		
さけの身が赤色をしているのは、アスタキサンチンという赤い色素によるものです。老化防止やがん、動脈硬化を予防する効果があると言われています。							
13月 ごはん ポークカレー コールスローサラダ 梨ゼリー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	こめ		567 17.0
			赤ピーマン	キャベツ もやし とうもろこし	じゃがいも	あぶら	魚介類・海藻類
					なしゼリー		季節の果物 なし 上郷小2年なし
なしには、水分と食物繊維が比較的多く含まれており、便をやわらかくする糖アルコールの一種ソルビトールを含んでいるので、便秘予防に効果があります。							
14月 パン 小魚アーモンド オムレツ ポークチャップ ガルバンゾーのスープ	オムレツ		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン	小魚アーモンド	603 29.4
	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		乳製品・きのこ類
	とりにく ひよこ豆		ブロッコリー にんじん				小郡小1年なし 小郡南小3年なし
ガルバンゾーとは、ひよこ豆のことをいいます。豆つぶの表面によく目立つ鳥のくちばしのような突起があり、文字とおりひよこのような形をした豆です。スープの他にも、サラダやカレーにも使われます。							
17月 ごはん あげ春巻き いかと青菜のソテー フォーガー	春巻き		こまつな 赤ピーマン	キャベツ	こめ	あぶら	674 20.1
	いか ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ	あぶら		いも類・海藻類
	とりにく				フォー		東南アジア料理
フォーガーとは鶏ガラでとっただして作る麺料理で、フォーはお米でできた麺、ガーはとりにくの意味です。							

小郡小・上郷小・小郡南小

献立名	材 料 名						I類* - (kcal)
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
18 火	ごはん					こめ	582
	きんぴら肉づつみ なまあげのカレー煮 豚汁	きんぴら肉づつみ なまあげ ちくわ ぶたにく 麦みそ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たけのこ だいこん たまねぎ ごぼう	こめにゃく さとう さつまいも	22.7 小魚・種実類
今日の給食は、豚汁です。ぶたにくには、肉類の中でも「ビタミンB1」という栄養素が多いことが特徴です。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。主食と一緒に、ビタミンB1の多いぶたにくを食べると良いですね。							
19 水	小パン マーシャルピーンズ スープリゾット キャベツとほうれんそうのサラダ					パン マーシャルピーンズ こめ さとう	589 23.1 魚介類・いも類
		とりにく ロースハム	粉チーズ	にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ	あぶら オリーブあぶら	
リゾットとは、油で炒めた米をスープで炊いた料理のことをいいます。イタリア発祥の料理で、きのこ・肉・魚介など、様々な具材が入ります。							
20 木	八方原新米ごはん さんまのしょうが煮 いんげんのごまあえ けんちょう	さんまのしょうが煮 とりにく とうふ あぶらあげ		さやいんげん にんじん にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ	 こめ さとう さといも こんにゃく さとう	579 25.4 海藻類
	今日のごはんは小郡・八方原地区でとれた新米を使っています。また、けんちょうは山口県の郷土料理です。だいこんととうふを炒め、しょうゆ、みりん、さとうなどで味付けて、汁けがなくなるまで煮詰めます。地元の新米、山口の味を楽しみましょう。						
21 金	パン ビーフハヤシ 甘夏とキャベツのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく 		にんじん にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり なつみかん	パン あぶら さとう あぶら	617 23.6 大豆製品・緑黄色野菜
	ヨーグルトは紀元前数千年、人間が牧畜を始めたことから作られているそうです。ヨーグルトには食べるもの、飲むもの、凍らせて食べるものなどさまざまありますが、どのタイプでも栄養に優れています。						
24 月	ごはん たらけのケチャップがらめ 肉だんごのスープ 杏仁プリン	たら 肉だんご(牛・鶏・豚)		にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ えだまめ 黄ピーマン たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう でんぷん 杏仁プリン	588 20.6 いも類・海藻類
	今日のケチャップがらめに入っている魚は、たらです。たらは北の方の深い海に住んでおり、冬、産卵のため浅い海にやってきたところを捕まえます。今日は片栗粉をまぶして揚げ、ケチャップ味に仕上げています。						
25 火	ゆかりごはん あつやきたまご かきなます 豆腐汁	あつやきたまご とうふ とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	 きゅうり だいこん かき たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	531 21.5 乳製品・種実類
	今日のおえ物は、かきなますです。今が旬のくだものかきを、きゅうりや大根と一緒にあえました。今しか食べられないものなので、しっかり味わっていただきましょう。						
26 水	小黒とうパン 和風きのこスパゲッティ ドレッシングサラダ ココアムース	ベーコン		にんじん ほうれんそう にんじん 	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 黒とう スパゲティ さとう ココアムース	623 21.5 卵・果物
	今日のスパゲッティにはきのこが2種類入っています。食物繊維やカリウム、ビタミンDなどを豊富に含んでいて、うまみ成分のグルタミン酸も含まれているので、おいしさをとることができます。						
27 木	ごはん さばの塩焼き くきわかめあえ 具だくさんみそ汁	さば とうふ あぶらあげ 麦みそ	くきわかめ佃煮 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり  ごぼう えのきたけ	こめ じゃがいも	574 26.4 卵・果物
	今日は、ごはんを中心として、汁物、おかずをつけた和食の給食です。和食は地域に根差した旬の食材をつかったり、発酵させて作る伝統的な調味料などを使って料理されます。						
28 金	パン ハロウィンハンバーグ(ソースかけ) いもどりサラダ かぼちゃのクリームスープ	ハロウィンハンバーグ(鶏・豚) まぐろ水煮 レッドキドニー ベーコン		かぼちゃ にんじん	 きゅうり キャベツ 黄ピーマン たまねぎ	パン さとう さとう あぶら	614 24.6 いも類
	10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、もともとケルト人という民族の祭りで、秋の収穫を祝うものでした。今日は、ハロウィンにちなんでかぼちゃ型のハロウィンハンバーグとかぼちゃのポターージュを提供します。						
31 月	ごはん おかかふりかけ ゆずの香りあえ ごまみそ煮	 ぶたにく ちくわ こうやとうふ 白みそ	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ゆずきちじゅう だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく さとう ごま あぶら	527 23.1 きのこ類
	今日のおえ物には、「長門ゆずきち」の果汁を使っています。長門ゆずきちは、山口県オリジナルの柑橘で、さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。						

実りの秋がやってきました！
～小郡地域産の新米を食べよう～

10月20日は小郡・八方原でできた新米を使ったごはんです。
農家の方が手間ひまをかけ、愛情をたくさん注いで作ってくださったお米です。味わって食べてください。

