令和５年

１０月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【今月の目標】　すききらいなくなんでも食べよう

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
2 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		キムチは韓国の伝統的な漬物で、野菜を塩と唐辛子で漬けこみ、乳酸発酵させて作られます。おなかに良い働きをする乳酸菌がヨーグルトと同じくらい豊富です。発酵食品なので時間がたつと発酵が進んで味も酸っぱく変化します。	エ 664 た 21.6 脂 24.9 塩 1.6	エ 863 た 26.5 脂 31.7 塩 2.3
	春巻き	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ　しょうが	はるさめ　こむぎこ　かたくりこ	こめ油			
	豚キムチ炒め	ぶたにく		パプリカ	キャベツ　たまねぎ　しょうが　にんにく　はくさいキムチ	さとう　はるさめ	ごま油			
	もやしのみそ汁	油あげ　とうふ　みそ	わかめ	にんじん	もやし　えのきたけ					
3 (火)	市内一斉研修会のため給食はありません。									
4 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		10月4日は数字の語呂合わせで「いわしの日」です。いわしは漢字で魚偏に「弱」と書きます。水揚げ後は鮮度が落ちやすく弱りやすいことからこの名前がついたと言われています。小さな魚ですが、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDを豊富に含んでいます。	エ 625 た 21.6 脂 20.8 塩 1.9	エ 800 た 26.6 脂 24.8 塩 2.4
	いわしのかば焼き	いわし				かたくりこ　さとう	こめ油			
	さつまいものサラダ	まぐろ			きゅうり　とうもろこし	さつまいも　さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	わかめのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ　えのきたけ					
5 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		ビーフンは中国の秦時代に生まれた米の麺です。乾燥させると日持ちがして、お米を炊くよりも調理に時間がかからないことから、旅の携帯食や来客をもてなす際に重宝されました。スープにしたり、戻して炒めたりと様々な料理方法があります。	エ 625 た 23.6 脂 15.8 塩 1.8	エ 774 た 27.5 脂 17.4 塩 2.2
	とり肉と野菜のつくね	とりにく		にんじん	れんこん　ねぎ　たまねぎ	パンこ　さとう	サラダ油			
	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	えだまめ　ごぼう　れんこん	こんにゃく　さとう	ごま油			
	みそビーフンスープ	ぶたにく　だいずミート		にんじん　ちんげんさい	キャベツ　もやし　たまねぎ　ねぎ　ほししいたけ	ビーフン	ごま油			
6 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		《猿沢小学校リクエスト献立》ロードレース大会に向けて、元気が出る献立を考えてくれました。体力づくりには、練習も大切ですが、栄養バランスの良い食事とたっぷりの睡眠が重要なポイントです。しっかり食べて元気に本番を迎えられるように頑張ってください！	エ 682 た 26.4 脂 26.0 塩 1.6	エ 860 た 32.2 脂 30.9 塩 2.2
	さばの香味焼	さば			ねぎ　しょうが　にんにく	さとう	ごま油			
	ささみとひじきの和えもの	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ　えだまめ	さとう	オリーブ油			
	とん汁	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく				
	花みかん				みかん					
9 (月)	スポーツの日									
10 (火)	黒糖コッペパン　牛乳		牛乳			パン		10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーやぶどう、なすなどに含まれる「アントシアニン」には目の疲労回復を助ける効果があると言われています	エ 675 た 26.2 脂 25.8 塩 2.7	エ 907 た 34.8 脂 32.9 塩 3.8
	チキンナゲット	とり肉　おから				パン粉　さとう　こむぎこ	なたね油			
	キャベツと大豆のサラダ	だいず　まぐろ			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう				
	トマトクリームチャウダー	あさり　ベーコン　いんげんまめ	生クリーム	にんじん　トマト　さやいんげん	たまねぎ　たもぎたけ　マッシュルーム	じゃがいも				
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
11 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		なたね油は菜の花の種から収穫されます。酸化しにくく揚げ物をするのに適していて、天ぷらが流行した江戸時代に全国に広まったという説があります。くせがなく、香ばしい風味で揚げ物だけでなくドレッシングにもおいしく使えます。	エ 695 た 22.4 脂 28.8 塩 2.2	エ 821 た 264 脂 30.6 塩 2.6
	純情メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パンこ　こむぎこ　さとう	こめ油			
	なたね和え	たまご		にんじん　ほうれんそう	キャベツ	さとう	なたね油			
	キムチスープ	ぶた肉　とうふ　みそ	かんてん	にら	だいこん　はくさい　だいずもやし　えのきたけ　はくさいキムチ	こんにゃく	ごま油			
12 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		ひじきなどの海藻類には、カルシウムや食物繊維など体に必要な栄養素が多く含まれています。また肌を健康に保つ働きのあるビタミンAも豊富です。野菜と一緒に食べると吸収率が高まります。	エ 605 た 27.2 脂 20.6 塩 1.8	エ 766 た 33.2 脂 24.2 塩 2.4
	さばのごま焼き	さば			しょうが		ごま			
	ひじきの炒り煮	とり肉　だいず　あぶらあげ	ひじき	にんじん　さやいんげん	キャベツ	さとう　こんにゃく	なたね油			
	じゃがいものみそ汁	とうふ　みそ		にんじん	はくさい　ねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
13 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		照り焼きとは、醤油を基本にした甘みのあるたれを使った料理です。さとうやみりんの糖分により表面につやが出てくることから「照り焼き」と呼ばれます。表面の照りには、食材のうまみを閉じ込める効果があります。	エ 602 た 25.8 脂 19.3 塩 1.9	エ 760 た 31.7 脂 22.8 塩 2.4
	とり肉の照り焼き	とり肉		しょうが		さとう　かたくりこ				
	ごまじゃこ和え		しらす	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま　ごま油			
	けんちん汁	あぶらあげ　とうふ		にんじん	だいこん　ねぎ　ほししいたけ	さといも　こんにゃく	ごま油			
16 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		ビビンバは韓国料理で、「ビビン」が混ぜる、「バッ」がごはんという意味です。ごはんに乗せた野菜や肉などをよく混ぜて、コチジャンというピリ辛のみそで辛さを調整しながら食べます。大みそかに残ったおかずを新年に持ち越さないように、ごはんと混ぜて食べていた風習から始まったと言われています。	エ 599 た 23.4 脂 18.9 塩 1.5	エ 764 た 28.9 脂 22.3 塩 2.0
	ビビンバ	ぶた肉　みそ		にんじん　ピーマン	たけのこ　わらび　だいずもやし　ふき	はるさめ　さとう	ごま油			
	ブロッコリーのサラダ	まぐろ		にんじん　ブロッコリー	きゅうり	さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	小松菜のみそ汁	とうふ　みそ		こまつな　にんじん	キャベツ　えのきたけ	やきふ				
17 (火)	スネークパン　牛乳		牛乳			パン		いんげん豆には、食物せんいがとても多く含まれています。その量はごぼうの約２倍にもなります。今日は、白いんげん豆を食べやすいようにペーストにして、クリームスープパスタに入れました。見た目ではちょっとわかりませんが、栄養がしっかり取れるメニューになっています。	エ 636 た 21.4 脂 28.3 塩 3.0	エ 863 た 27.7 脂 36.6 塩 3.9
	ツナポテト	まぐろ		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめ油			
	海藻サラダ		わかめ　くきわかめ　こんぶ　とさかのり	にんじん	キャベツ　もやし	こんにゃく　さとう				
	かぼちゃ入りクリームパスタ	ベーコン　いんげんまめ	牛乳　生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ　えだまめ　たもぎたけ	スパゲティ	オリーブ油			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

令和５年

１０月の学校給食献立表

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます

【今月の目標】　すききらいなくなんでも食べよう

一関市大東学校給食センター

日・曜日	献立名	おもに体をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	今日の献立から	エ：エネルギー量（kcal） た：たんぱく質（g） 脂：脂質（g） 塩：食塩相当量（g） 小学校	中学校
18 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日の梅かつおあえには「かぶ」を使っています。かぶはほぼ一年中出回っていますが、10月～12月が最も収穫量が多く旬の時期になります。やわらかいので生でサラダにしたり、スープにしてもおいしく食べることができます。	エ 608 た 22.7 脂 15.3 塩 2.0	エ 784 た 28.9 脂 17.8 塩 2.4
	赤魚のカラフルあんかけ	あかうお		ピーマン パプリカ	たまねぎ	さとう　こめこ かたくりこ	こめ油			
	梅かつお和え	かつおぶし		にんじん	かぶ　きゅうり うめぼし	さとう				
	いももち汁	とりにく		にんじん	たまねぎ　ごぼう えのきたけ　ねぎ	じゃがいも かたくりこ				
19 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		給食では10月から5月の間は、木曜日が麦入りごはんになります。麦ごはんの麦は「大麦」という種類で食物繊維がたくさん含まれています。生活習慣病予防にも効果的な食物繊維ですが、ほとんどの年代で健康のために必要な量に足りていません。麦や米などの穀類や豆、野菜など食物繊維が多い食品を毎日とるようにしましょう。	エ 670 た 25.8 脂 21.0 塩 2.4	エ 857 た 31.5 脂 25.2 塩 3.3
	ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	サラダ油			
	かりぽり和え				きゅうり　だいこん つぼづけ		ごま			
	ポークカレー	ぶた肉　ぶたレバー	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　えだまめ りんご　にんにく しょうが	じゃがいも	こめ油			
20 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができるところから取り組んでみましょう。	エ 653 た 25.1 脂 22.9 塩 2.3	エ 845 た 32.3 脂 28.4 塩 2.8
	とり肉の香味ソース	とりにく		パプリカ	たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが	さとう	ごま油			
	かぼちゃサラダ	おから　まぐろ かつおぶし		かぼちゃ	きゅうり	さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	中華風たまごスープ	たまご　なまあげ		にんじん　にら	たまねぎ たもぎたけ とうもろこし	かたくりこ				
23 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日のデザートはりんごです。りんごは世界中でたくさんの種類が栽培されていて、日本国内では約2000種類のりんごがあります。岩手県は青森県、長野県に次いで、国内第3位の生産量を誇っています。今日は一関市内で収穫されたりんごをお届けします。	エ 646 た 27.3 脂 19.4 塩 1.6	エ 808 た 33.5 脂 22.9 塩 2.1
	松風焼き	とりにく　みそ			たまねぎ ほししいたけ	パンこ　さとう	ごま			
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん　きゅうり	さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	どさんこ汁	ぶた肉　とうふ みそ		にんじん	たまねぎ　もやし ねぎ	じゃがいも こんにゃく	バター			
	りんご				りんご					
24 (火)	ミルクコッペパン　牛乳		牛乳			パン		今日のシチューには、今が旬の鮭の角切りが入っています。鮭の身は小骨が少なくくせもないので、塩焼きだけでなく唐揚げやグラタン、シチューなどにしてもおいしいです。三陸沿岸でたくさん獲れて岩手県を代表する魚ですが、近年では温暖化などの影響で漁獲量が大きく減少しています。	エ 635 た 29.4 脂 21.7 塩 3.1	エ 842 た 37.8 脂 26.7 塩 3.9
	豆腐ハンバーグのきのこソース	とうふ　とりにく			たまねぎ　しめじ マッシュルーム	パンこ　さとう	こめ油			
	花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油			
	鮭の豆乳シチュー	さけ　ベーコン とうにゅう いんげんまめ		にんじん	たまねぎ　えだまめ とうもろこし	じゃがいも				
25 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米		重いものを持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まると言われています。そのためには毎日の食事をよくかんで、奥歯を丈夫にしておくと、より大きなパワーが発揮できます。	エ 618 た 23.9 脂 19.1 塩 2.1	エ 756 た 28.2 脂 21.2 塩 2.4
	棒ぎょうざ	ぶたにく		にら	たまねぎ	こむぎこ	ごま油			
	厚揚げ入りホイコウロウ	ぶた肉　なまあげ		ピーマン	たまねぎ　キャベツ	かたくりこ	ごま油			
	わかめスープ	とうふ	わかめ　かんてん	にんじん ちんげんさい	だいこん　ねぎ えのきたけ					
26 (木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		10月29日は「鶏肉の日」です。今日は、岩手県産のおいしい鶏肉を使った唐揚げを作ります。衣は片栗粉と米粉を混ぜてカリッとした食感に仕上げています。	エ 616 た 24.7 脂 21.1 塩 1.7	エ 804 た 32.4 脂 25.4 塩 2.0
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが　にんにく	こめこ　かたくりこ	こめ油			
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも　さとう	マヨネーズ（卵不使用）			
	キャベツのみそ汁	なまあげ　みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ					
27 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日は一関産のお米で作られた米粉麺を使って焼きそばを作ります。キャベツやピーマンなどの野菜と炒めて、おしょうゆで味付けした和風の焼きそばです。かつお節をたっぷり振りかけて仕上げます。	エ 606 た 20.8 脂 19.1 塩 1.7	エ 768 た 25.1 脂 22.4 塩 2.4
	五目厚焼きたまご	たまご		にんじん	ごぼう　れんこん たけのこ　しいたけ	さとう	サラダ油			
	米めん焼きそば	ぶた肉　かつおぶし		にんじん ピーマン	キャベツ　もやし	こめめん	こめ油			
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ　みそ	わかめ	にんじん　こまつな	だいこん	じゃがいも				
30 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米		今日は納豆を使った和えもの「スタミナ納豆」を作ります。甘辛味の鶏そぼろと野菜と一緒にひきわり納豆を和えます。隠し味にタバスコを使っています。ごはんによく合いますよ。	エ 601 た 20.7 脂 14.8 塩 1.6	エ 773 た 24.8 脂 20.8 塩 2.0
	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉			たまねぎ	さとう　パンこ こむぎこ	こめ油			
	スタミナ納豆あえ	なっとう　とり肉 かつおぶし	ひじき	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ　にんにく		なたね油			
	もやしのみそ汁	なまあげ　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ					
	りんご				りんご					
31 (火)	コッペパン　牛乳		牛乳			パン		今日はハロウインにちなんだ献立です。ハロウインは秋の実りに感謝してお祝いする祭りで、悪霊が怖がって逃げ出すようにと、かぼちゃをくり抜いて作った飾りを家の前に飾る風習があります。給食ではかぼちゃの形をしたハンバーグとかぼちゃを使ったシチューを作ります。	エ 640 た 24.4 脂 23.2 塩 2.9	エ 874 た 32.1 脂 29.7 塩 3.8
	かぼちゃ型ハンバーグ	とり肉		かぼちゃ　トマト	たまねぎ	さとう	サラダ油			
	こんにゃく和え	とり肉			きゅうり　もやし		ごま油			
	秋味シチュー	ベーコン　とうにゅう いんげんまめ		かぼちゃ	たまねぎ	さつまいも	くり			

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

～今月の地元産の食材～

なたね油、きゅうり、じゃがいも、ごぼう、里芋、ほうれん草、さつまいも、小松菜、チンゲン菜、にら、ねぎ、りんご

このほかに米・米麺・牛乳・豆腐・生揚げ・みそ・こんにゃくも一関市産です。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和３年度版）

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。