

# 10月 献立表

平成30年度 桑折町学校給食センター



めあて

## 食事と運動について考えよう

- 食事と運動について理解しよう。
- 食事と運動のバランスを考えよう。

| 日  | 曜日 | 主食                     | 牛乳 | おかず  | お知らせ                  | あか                              | みどり  | きいろ                               | エネルギー<br>Kcal | 家庭で食べてほしい食品 | 給食が休み<br>の幼稚園・学校  |
|----|----|------------------------|----|--|-----------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------------|
|    |    |                        |    |  |                       | 体をつくるはたらき                       | 体の調子を整えるはたらき   | 体のエネルギーをつくるはたらき                   |               |             |                   |
| 1  | 月  | コッペパン<br>ブルーベリー<br>ジャム | ○  | スコッチエッグソースかけ<br>コンソメスープ ミルメーク<br>フロッキーサラダ    |                       | 牛乳 とり肉<br>卵                     | マッシュルーム トマト コーン<br>玉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ<br>にんじん エリンギ フロッキー  | コッペパン<br>ジャム                      | 518<br>685    | 海藻類         | 醸小1               |
| 2  | 火  | ごはん                    | ○  | ブリの照り焼き<br>わかめと豆腐のみそ汁<br>いりどり オレンジ           |                       | 牛乳 ぶり わかめ<br>豆腐 みそ とり肉<br>さつまあげ | さやえんどう ごぼう しいたけ<br>にんじん れんこん たけのこ<br>こんにゃく さやいんげん オレンジ   | 米 さとう<br>じゃがいも                    | 666<br>793    | 緑黄色野菜       |                   |
| 3  | 水  | ごはん                    | ○  | とり肉のしょうが焼き<br>じゃがいものみそ汁<br>きゅうりの浅漬け          | 醸小2年<br>かやの実<br>ハイキング | 牛乳 とり肉<br>油揚げ みそ                | しょうが ねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり                                | 米 さとう                             | 559<br>658    | きのこ類        | 幼稚園<br>陸合小<br>半田小 |
| 4  | 木  | ごはん                    | ○  | いわしの南蛮漬け<br>大根のみそ汁<br>こんにゃくサラダ               |                       | 牛乳 いわし<br>わかめ みそ                | ねぎ しょうが 大根<br>白菜 さやえんどう にんじん<br>きゅうり もやしこんにゃく            | 米 さとう<br>油                        | 597<br>713    | 果物類         | 醸小1<br>半田小        |
| 5  | 金  | 青しそごはん                 | ○  | ミートオムレツ<br>コーンポタージュスープ<br>わかめがが ブルーベリーゼリー    |                       | 牛乳 卵 とり肉<br>わかめ                 | 青しそ コーン 玉ねぎ<br>にんじん マッシュルーム パセリ<br>キャベツ もやし ブルーベリー       | 米 ポターージュ                          | 613<br>717    | 魚介類         |                   |
| 8  | 月  | <b>体育の日</b>            |    |  |                       |                                 |  |                                   |               |             |                   |
| 9  | 火  | ごはん                    | ○  | 焼きぎょうざ (小2、中3)<br>春雨スープ くらげサラダ               |                       | 牛乳 ぶた肉<br>くらげ                   | 白菜 にんじん チンゲン菜<br>たけのこ しいたけ きゅうり<br>もやし コーン               | 米 小麦 春雨<br>ごま油 さとう                | 609<br>764    | いも類         | 幼稚園               |
| 10 | 水  | ソフトめん                  | ○  | 肉みそうどんかけ汁<br>白花豆コロッケ<br>もやしサラダ               |                       | 牛乳 ぶた肉<br>白花豆 油揚げ<br>なると みそ     | 玉ねぎ にんじん しいたけ<br>ごぼう ねぎ キャベツ<br>もやし コーン                  | ソフトめん 油<br>小麦粉                    | 681<br>908    | 海藻類         | 幼稚園               |
| 11 | 木  | 麦ごはん                   | ○  | きのこ入りカレー<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト                   |                       | 牛乳 とり肉<br>脱脂粉乳 海藻<br>ヨーグルト      | 玉ねぎ タモギタケ エリンギ<br>しめじ にんにく しょうが<br>大根 もやし コーン            | 米 麦<br>じゃがいも<br>カレー粉              | 687<br>796    | 魚介類         |                   |
| 12 | 金  | ごはん                    | ○  | 手作り肉団子汁<br>ホッケのみりん風味焼き<br>ごま和え               |                       | 牛乳 とり肉<br>ホッケ                   | ねぎ しょうが にんじん<br>大根 しいたけ ごぼう<br>こんにゃく キャベツ もやし            | 米 パン粉 でん粉<br>さとう ごま               | 566<br>—      | 果物類         | 幼稚園<br>中学校        |
| 15 | 月  | 黒パン                    | ○  | 秋の香りシチュー<br>チキンナゲット (幼小2、中3)<br>コーンサラダ りんご   |                       | 牛乳 とり肉                          | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>キャベツ きゅうり コーン<br>りんご                     | パン さとう ルウ<br>さつまいも 栗<br>小麦粉 生クリーム | 638<br>860    | 緑黄色野菜       |                   |
| 16 | 火  | ごはん                    | ○  | さんまの塩焼き とん汁<br>おひたし                          |                       | 牛乳 さんま<br>ぶた肉 豆腐 みそ<br>かつお節     | 白菜 大根 にんじん<br>ねぎ ごぼうこんにゃく<br>キャベツ もやし 小松菜                | 米 里芋                              | 652<br>771    | 海藻類         | 幼稚園               |
| 17 | 水  | ごはん                    | ○  | 揚げシューマイ (小2、中3)<br>チャプスイ<br>とり肉とチンゲン菜の和え物    |                       | 牛乳 ぶた肉 えび<br>かまぼこ とり肉           | たけのこ 白菜 もやし<br>にんじん チンゲン菜                                | 米 小麦粉 油<br>ごま油 でん粉                | 596<br>728    | きのこ類        | 幼稚園               |
| 18 | 木  | 栗ごはん                   | ○  | サバの塩焼き<br>まいたけのすまし汁<br>おかか和え ラフランスゼリー        |                       | 牛乳 さば 豆腐<br>なると かつお節            | まいたけ にんじん 三つ葉<br>小松菜 もやし<br>ラフランス                        | 米 栗 ごま<br>さとう                     | 637<br>741    | いも類         |                   |
| 19 | 金  | ごはん                    | ○  | とり肉のスパイス焼き<br>白菜のみそ汁 たくあん和え                  |                       | 牛乳 とり肉 みそ<br>かつお節               | 白菜 しめじ 大根 ねぎ<br>ほうれん草 もやし<br>にんじん たくあん                   | 米                                 | 562<br>663    | 魚介類         | 幼稚園               |
| 22 | 月  | コッペパン<br>チョコ<br>クリーム   | ○  | マカロニグラタン<br>ほうれん草のスープ<br>キャベツとツナのサラダ         |                       | 牛乳 とり肉<br>チーズ ツナ                | マッシュルーム 玉ねぎ<br>コーン ほうれん草 しめじ<br>にんじん もやし キャベツ            | パン 生クリーム<br>バター<br>ホワイトソース        | —             | 果物類         | 小学校<br>中学校        |
| 23 | 火  | ごはん                    | ○  | 肉団子 (幼小2、中3)<br>中華玉子スープ<br>野菜炒め              | 陸合小<br>2年<br>ハイキング    | 牛乳 ぶた肉<br>豆腐 卵                  | ねぎ にんじん しいたけ<br>チンゲン菜 キャベツ いら<br>もやし ビーマン                | 米 でん粉<br>ごま油                      | 596<br>732    | 海藻類         |                   |
| 24 | 水  | 中華<br>ソフトめん            | ○  | みそラーメンかけ汁<br>豆腐のナゲット (中3個)<br>大根サラダ          |                       | 牛乳 豆腐<br>ぶた肉 みそ                 | にんじん キャベツ もやし<br>ビーマン コーン たけのこ<br>しょうが にんにく 大根 小松菜       | 中華ソフトめん<br>小麦粉                    | —<br>781      | 魚介類         | 幼稚園<br>小学校        |
| 25 | 木  | きのこごはん                 | ○  | 鮭フライ バックソース<br>玉ねぎのみそ汁<br>しょうが和え 柿           |                       | 牛乳 油揚げ<br>鮭 豆腐 わかめ<br>みそ        | しいたけ しめじ まいたけ 柿<br>こんにゃく ごぼう 大根 しょうが<br>玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん | 米 さとう 油                           | 618<br>716    | いも類         |                   |
| 26 | 金  | 麦ごはん                   | ○  | 納豆<br>キムチ肉じゃが りんご<br>もやしときゅうりのサラダ            |                       | 牛乳 納豆 ぶた肉                       | にんじん 玉ねぎこんにゃく<br>さやいんげん キャベツ もやし<br>きゅうり りんご キムチ         | 米 麦 じゃがいも<br>さとう                  | 655<br>773    | 海藻類         | 幼稚園               |
| 29 | 月  | コッペパン                  | ○  | 焼き栗コロッケ かぼちゃプリン<br>きのこのハヤシシチュー<br>コーンと枝豆のサラダ |                       | 牛乳 ぶた肉<br>海藻                    | にんじん 玉ねぎ エリンギ<br>マッシュルーム しめじ<br>もやし コーン 枝豆 かぼちゃ          | パン 栗<br>じゃがいも ルウ<br>油             | 714<br>942    | 豆類          | 醸小1年              |
| 30 | 火  | ごはん                    | ○  | さんまのおろし煮<br>なめこ汁 オレンジ<br>フロッキーのマヨおかか和え       |                       | 牛乳 さんま 豆腐<br>みそ とり肉<br>かつお節     | なめこ 大根 ねぎ<br>キャベツ もやし<br>フロッキー オレンジ                      | 米 さとう<br>マヨネーズ                    | 603<br>716    | 緑黄色野菜       | 陸合小               |
| 31 | 水  | 給食なし                   |    |  |                       |                                 |  |                                   |               |             |                   |

### 学校給食摂取基準の改正について

今年度8月より、学校給食摂取基準の改正があり、エネルギー、食塩量などの栄養価基準が見直されました。その結果、以前よりも食塩量の基準が下がり「小学校は2.0g、中学校は2.5g」となりました。そのため、今月の献立から、「給食の1人分の調味料の分量の見直し」や、「今まで使用していた調味料を減塩を意識した調味料へ変更」、「今までよりもだしの分量を多くする」など献立内容を見直しをしたところです。以前より薄味に感じるかもしれませんが、より健康を意識したメニューとなっておりますので、よく噛んで食材の味を味わいながら食べてほしいと思います。

なお、国が定める1日分の食塩摂取量は、「男性8g、女性7g」とされています。この基準に近づけるためには、学校給食だけではなく、ご家庭でも減塩を意識しないと難しいところです。できる範囲で構いませんので、ご家族の健康のため、この機会にご家庭でも減塩を意識した料理に取り組んでみてください。

### 町民試食会のお知らせ

給食センターでは、学校給食の試食会を行います。町内にお住いの方でしたら、どなたでも結構です。直接、電話で申し込んでください。

- 日時 10月25日(木) 正午
- 人数 10名まで
- 費用 270円(当日集金)
- 申込期限 10月17日(水)まで
- 電話番号 581-0250

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。  
☎581-0250

### 今月の平均栄養価

|             | 小(基準値)   | 中(基準値)   |
|-------------|----------|----------|
| エネルギー(Kcal) | 619(650) | 760(830) |
| たんぱく質(g)    | 24(26)   | 28.9(34) |
| 炭水化物(g)     | 88.8     | 112.5    |
| 脂質(g)       | 18.2(18) | 21.1(23) |
| 食塩量(g)      | 1.9(2.0) | 2.5(2.5) |

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。