



# 10月 給食 献立 表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
2月	ごはん 肉豆腐 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ぶたにく、 やきとうふ、いか	ごはん、 あぶら、 さんおんとう、 いりごま	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 ほししいたけ、しらす、 はねぎ、こまつな、もやし、 にんにく、きりぼしだいこん	602 kcal 26.5 g 18.6 g 1.6 g	パリっ子給食：こまつな パリっ子給食の小松菜は、名張の農家さんが作ってくれたものをいただきます。小松菜は、健康を維持するのにも効果的だったり、便秘を解消しやすい季節の変わり目にピッタリの食材です。
3火	サツまんま 野菜炒め 筑前煮		ぎゅうにゅう、 さつまあげ、やきぶた、 ベーコン、 とりにく、あつあげ	むぎごはん、 さつまいも、 くるごま、あぶら、 くるごとう	にんじん、こまつな、キャベツ、 ごぼう、いたごんにやく、 れんこん、ほししいたけ、 さやいんげん	627 kcal 23.2 g 19.7 g 2.4 g	さつままは、さつまいも、さつま揚げ、焼き豚を小さくコロコロに切って甘辛く味付け、黒ごまと一緒にごはんと一緒に混ぜた混ぜごはんです。シンプルで美味しいです。
4水	麦ごはん いわしのかば焼き風 ゆかり和え みそ汁		ぎゅうにゅう、 まいわし、 あぶらあげ、 わかめ、みそ	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし、 たまねぎ、しめじ、はねぎ	613 kcal 24.4 g 18.7 g 2.1 g	いわしは、海の上の方でたくさん仲間と群れを成して泳ぐ魚です。水族館でも最近では、いわしに光を当てた演出で、きれいな渦を描きながら泳ぐ様子が見られます。
5木	コッパン パークビーンズ ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう、 きんときまめ、 だいず、ぶたにく、 ベーコン	コッパン、 あぶら、 こむぎこ、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、 さやいんげん	592 kcal 23.5 g 23.7 g 2.5 g	パークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理です。アメリカでは缶詰に加工されたパークビーンズが定番ですが、給食では手作りパークビーンズです。
6金	減量麦ごはん カレーうどん れんこんサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、 ハム	むぎごはん、 うどん、あぶら、 かたくりこ、いりごま、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、 れんこん、こまつな、キャベツ、 にんじん、ホールコーン	577 kcal 19.6 g 20.6 g 1.8 g	知っているましたか？れんこんには、穴が開いています。その数は決まっています。さていくつでしょう？答えは、お風呂の放送をお楽しみに。
10火	麦ごはん 厚揚げのピリ辛煮 しらす和え かき		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、しろみそ、 ちりめんじゃこ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、いたごんにやく、 だいこん、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、かき	601 kcal 24.2 g 16.9 g 1.8 g	柿の学名は「ディオスピロス・カキ」と言います。「ディオスピロス」は「太陽」で「カキ」は「柿」を意味しています。その由来は、柿の皮が太陽の光を浴びて赤くなるからとされています。
11水	ハヤシライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 ハム、ほしひじき	むぎごはん、 あぶら、 こむぎこ、 さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	636 kcal 21.7 g 20.7 g 2.0 g	ひじきは鉄が豊富と言われていたが、6年ほど前に発見された100倍に含まれる量がかなり減りました。もともとひじき自体は鉄分がそれほど多くなく、干しひじきを作る時に鉄を吸っていただけで鉄が多くなったようです。
12木	さつまいもサラダサンド ほうれん草のクリームスープ		ぎゅうにゅう、 ツナあぶらづけ、 ベーコン、とりにく、 なまクリーム	スライスパン、さつまいも、 じゃがいも、あぶら、 マカロニ、こめこ ノンエッグマヨネーズ、	キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、ほうれんそう	584 kcal 22.0 g 25.0 g 2.3 g	サンドイッチは、イギリスが発祥で、古代ローマ時代から食べられていたそうです。パンまたは、パンに似たもの（タコス、ピタ、トルティージャなど）に食材を挟んだものも同じサンドイッチです。みなさんのうちのオリジナルサンドイッチはありますか？
13金	麦ごはん けんちん汁 鰯のパーベキューソース 野菜ソテー		ぎゅうにゅう、 さわら、 とうふ	むぎごはん、 こめこ、 あぶら、 さんおんとう	はねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、こまつな、 ごぼう、つきごんにやく、 ほししいたけ	575 kcal 25.6 g 16.6 g 1.9 g	神奈川県にある建長寺の発祥と言われているけんちん汁は、日本各地で食べられている汁物です。精選料理（粗食のイメージ）なのに多くの野菜が使われる理由に、他の料理で余った野菜を無駄なく用いて作るためだそうです。
16月	ごはん 冷奴 さつまいものレモン煮 名張の牛汁		ぎゅうにゅう、 うましとうふ、 いがぎゅうにく	ごはん、 さつまいも、 さんおんとう、 あぶら	レモンかじゅう、ごぼう、 にんじん、だいこん、たまねぎ、 つきごんにやく、はねぎ	611 kcal 19.1 g 16.1 g 1.0 g	パリっ子給食：さつまいも パリっ子食材のさつまいもは、名張で多く採れる旬の野菜の1つです。今日は名張の農家さんが作った美味しさのさつまいもを入れてもらって、レモン煮を作っています。
17火	元気100倍チャーハン はるさめスープ みかん		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、たまご、 とりにく、とうふ	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、かんそうかりかりうめ、 はねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、 しょうが、みかん	613 kcal 22.5 g 19.0 g 2.7 g	中・高学年の皆さんは、大人気の元気100倍チャーハンのレシピをだれが作ったか知っていますか？・・・百合の卒業生が小学生の時に考えたレシピです。また百合小生会員のレシピで給食作ってみましたあ・・・
18水	麦ごはん 八宝菜 大豆とさつまいもの甘辛		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、しばえび、 うずらたまご、 だいず	むぎごはん、 あぶら、かたくりこ、 さつまいも、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、まこも、チンゲンサイ、 ほししいたけ	632 kcal 24.2 g 19.1 g 1.2 g	いつもは、甘辛献立にちりめんじゃこが入っているのですが、たまには無くてもいいなと入れてみましたよ。この献立が出るたびにちりめんじゃこを上手に分けてじゃこ以外を食べていた人も今日はお返し無しで完食食べました。
19木	減量パン 和風スパゲティ ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、 ベーコン、いか、やきのり、 ツナあぶらづけ	げんりょうパン、 スパゲティ、 オリーブあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、こまつな	553 kcal 22.9 g 22.6 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 もともと中国で家として使われていたごぼうは、日本では、昔から美味しく食用として食べられていました。皮に近い場所にはたくさんの栄養が含まれます。土をしっかり落とすという事です。
20金	麦ごはん さいら ほうれん草の磯辺和え さつま汁		ぎゅうにゅう、 さんまひらきぼし、 やきのり、 とりにく、みそ	むぎごはん、 さつまいも	ほうれんそう、もやし、キャベツ、 にんじん、だいこん、しめじ、 はねぎ	591 kcal 23.7 g 17.7 g 2.0 g	みえ地物一番給食の日 さいらは、関西でよく使われる「さま」の関西弁の事を指します。さんまは、身が弾く、弾く見えることから狭義魚（さま）とよばれるがいつしかさんまと呼ぶようになったようです。
23月	ごはん 麻婆豆腐 パンサスウ		ぎゅうにゅう、 とうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、ハム	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、はるさめ、 いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん	614 kcal 25.9 g 19.8 g 1.7 g	マーボー豆腐に使う豆腐はひり約4分の豆腐の1/4分。食べる時に必ずお湯に付けておくと、油がはねて美味しく食べられます。よく焼くと「ましょ」と呼ばれます。焼く時に油とじゃこは必ずお湯が来る状態にあるので、しゃべり難い状態も必要と声掛けします。
24火	麦ごはん 鰯のケチャップソース おひたし もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう、 さば、 もずく	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 えのきたけ	625 kcal 24.2 g 22.2 g 1.8 g	秋は、サバが美味しい季節です。三重県は、サンマと同じく漁獲量が落ちているものの日本全国でも第3位に入る漁獲量を誇ります。今日は、その三重県産のサバを使って作ります。
25水	麦ごはん ビーフンの炒め物 卵スープ じゃこふりかけ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、たまご、 ちりめんじゃこ、あおのり	むぎごはん、 ビーフン、 あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 たけのこ、にら、ほししいたけ、 ほうれんそう	587 kcal 23.8 g 16.2 g 2.6 g	じゃこふりかけは、ちりめんじゃこ、しょうゆ、みりん、あおのりのみで作るシンプルなものが多いです。子どもたちにはとても好評で、レシピが欲しいと言ってくれたので選みました。
26木	ミルクパン 豆腐入りハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 とうふ、ベーコン	ミルクパン、パンこ、 さんおんとう、 あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 セロリ、にんじん、 ホールトマト、さやいんげん	558 kcal 25.2 g 25.0 g 2.5 g	パリっ子給食：キャベツ パリっ子食材のキャベツは、名張の農家さんが作ってくれたものです。キャベツは本来生の野菜ですが、キャベツの生育に日本各地の気候が合うため毎年出回っている野菜の一つと言えます。
27金	チキンカレー 切干大根のサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ハム	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、きりぼしだいこん、 キャベツ、こまつな	630 kcal 19.5 g 19.6 g 2.1 g	切干大根は、骨を作るカルシウムが含まれています。キノコなどに含まれるカルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂るととても良いです。
30月	ごはん おでん風煮 マヨネーズ和え		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、あつあげ、 さつまあげ、うずらたまご、 カットこんぶ、いか	ごはん、 じゃがいも、 さんおんとう、 ノンエッグマヨネーズ	だいこん、いたごんにやく、 キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれんそう	617 kcal 26.5 g 20.7 g 1.7 g	おでんは、地域によって汁や調味料の違い、地域の特色ある食材を使っているという点も地域ごとに異なります。名張産は福地産のゆずもみり、給食では、昆布と鰯の出し汁に薄塩で作りまします。みなのおうちとは風味付けが異なります。
31火	麦ごはん ヤムニョムチキン 添え野菜 もやしスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 とうふ	むぎごはん、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、 いりごま	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、ホールコーン、もやし、 はねぎ	674 kcal 25.7 g 24.9 g 2.1 g	ヤムニョムチキンは、給食に人気のメニューです。ヤムニョムとは、コチュジャン、デンジャ、カジャンという調味料にたまご、砂糖、にんにく、しょうがなどを使った調味料の合わせ調味料のことです。揚げた鶏肉にこの調味料をからめ作ります。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。  
 ◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。2日「こまつな」・16日「さつまいも」・26日「キャベツ」です。  
 ◇みえ地物一番給食の日：19日・20日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようになります。

