

からだ たのしみ
体をつくる食べ物をしよう

10月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと
	スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋... みなさんはなんの秋ですか？				10月10日は 目の愛護デー 	18	キムたくごはん 牛乳 じゃことわかめのサラダ ワントンスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ とりささみ チーズ	たくあん キムチ しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ	こめ ごまあぶら ごま さとう ワントンのかわ じゃがいも	みよしふるさと ランチの日
2月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 米粉めんサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご チキンハム かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ あぶら でんぶん こめこめん ごまあぶら さとう	人間は情報の約 80%を視覚から得 ていわれています。 食事を目で見て楽し むためにも、目を大 切にして、食事前に スマートフォンなど の電源は切りましょ う。	19	ごはん 牛乳 ほきのねぎマヨ焼き ごまサラダ もち麦と根菜のスープ もち麦のマーブルケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき とりにく	しろねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう	こめ ノンエッグマヨ あぶら さとう ごま もちむぎ マーブルケーキ	今年度2回目のみ よしふるさとランチ の日を19日(木) に実施します。
3火	ごはん 牛乳 さわらのごまだれ こんぶあえ 白玉汁	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう ごま しらたまもち	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	20	ごはん 牛乳 厚揚げのたまごとし 土佐酢あえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり みかん	こめ さとういも あぶら さとう	今回のテーマ食材 は「もち麦」です。 もち麦は、便秘の改 善、内臓脂肪の減 少、食後血糖値を抑 えるなどはたらき がある食物繊維を豊 富に含んでいます。 今回はJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
4水	豚肉どんぶり ツナまめサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ だいす	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ むぎ さとう	Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	23	ごはん 牛乳 さつまいもシチュー ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく 調理ぎゅうにゅう ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり りんご	こめ さつまいも あぶら こめこ さとう	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
5木	ごはん 牛乳 バジルチキン コーンポテト ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく バジルこ コーン たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	こめ オリーブゆ じゃがいも あぶら	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	24	ごはん 牛乳 ししゃものごま焼き おかかあえ 五目豆	ぎゅうにゅう からぶとししゃも かつおぶし だいす とりにく こんぶ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん	こめ ごま あぶら さとう	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
6金	ごはん 牛乳 小さいわしフライ ごまあえ 相性汁	ぎゅうにゅう こいわしフライ ベーコン あぶらあげ みそ 調理ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	25	ごはん 牛乳 肉豆腐 スパゲティサラダ かき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ チキンハム	たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり コーン かき	こめ さとう スパゲティ ノンエッグマヨ	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
10火	ごはん 牛乳 ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ミートボール チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマトみずに キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	26	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ゆかりあえ たまごスープ プリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ こめこ あぶら でんぶん プリン	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
11水	ごはん 牛乳 さけの塩焼き みそ汁 切り干し大根のソースいため	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あおのり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ あぶら	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	27	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ いそかあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	こめ さとう さとういも	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
12木	ナン 牛乳 ヨーグルト ひき肉と豆のカレー さっぱりポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ミックスビーンズ だいす ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマトみずに にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	ナン あぶら じゃがいも	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	30	わかめごはん 牛乳 肉じゃが まめ菜サラダ みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいす チキンハム	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
13金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ひじきのごまマヨ あえ さつまいもスープ	ぎゅうにゅう とりにく しょうが ベーコン	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	こめ ごま さとう ノンエッグマヨ さつまいも	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	31	ごはん 牛乳 スパイシーチキン 花野菜サラダ かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン 調理ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ えだまめ	こめ さとう あぶら こめこ	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。
16月	ごはん 牛乳 わにフライ かおりあえ もすくスープ	ぎゅうにゅう わにフライ とうふ もすく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ あぶら	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど	10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。	食品ロス まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。 食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食 べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざ まな取組を行う必要があります。	残りさず 食べよう	今年もJAひろしま 三次地域本部より、 吉舎町の参彩堂さん が作られた「もち麦 のカップケーキ」と もち麦を児童生徒の みなさんに無償で提 供していただきま す。もちろんもち麦 は三次産です。地域 でできた産物を、感 謝の気持ちをもって いただきますよ。		
17火	ごはん 牛乳 鶏肉のぴりから焼き 五目きんぴら みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく たまねぎ かぼちゃ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま	目によい 食べ物は？ Oカロテン・ ビタミンA うなぎ・レバー・ にんじん・ほうれん そうなど						

10月献立予定表

吉倉学校給食共同調理場

10月2日 月			10月3日 火			10月4日 水			10月5日 木			10月6日 金			10月10日 火			10月11日 水			10月12日 木			10月13日 金			10月16日 月			10月17日 火		
ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			(麦ごはん) 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳		
豆腐の中華煮 米粉めんサラダ ふりかけ			さわらのごまだれ ごんぶあえ 白玉汁			豚肉どんぶり ツナまめサラダ りんご			パプリカチキン コンポテト ジュリアンスープ			ごはん 小いわしフライ ごまあえ 相性汁			ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー			ごはん 小いわしフライ さげの塩焼き 切り干し大根のソース炒め みそ汁			ナン ひき肉と豆のカレー さっぱりポテトサラダ ヨーグルト			鶏肉の香味焼き ひじきのごまヨアブ さつまいもスモア			ごはん わにフライ かおりあえ おすくスープ			ごはん 鶏肉のひから焼き 目玉きんぴら みそ汁		
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206
米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91
強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26
豚もも肉	15	19.5	さわか	50	70	豚もも肉	50	65	鶏もも肉	60	80	小いわしフライ	50	65	ミートボール冷凍	30	39	さげ	50	70	豚ミンチ	15	19.5	鶏もも肉	60	80	わにフライ	50	70	鶏もも肉	60	80
たまねぎ	40	52	酒	1	1.3	たまねぎ	40	52	白ワイン	0.5	0.65	揚げ油	5	6.5	たまねぎ	30	39	酒	1	1.3	グラツシユ大豆	7	9.1	酒	7	9.1	揚げ油	5	6.5	酒	7	9.1
にんじん	15	19.5	塩	0.2	0.26	にんじん	10	13	おろしにんにく	0.6	0.78	にんじん	15	19.5	塩	0.2	0.26	ミックスビーンズ	20	26	みりん	20	26	みりん	1	1.3	お好みソース	8	8	みりん	1.5	1.95
たけのこ水煮	10	13	三温糖	0.5	0.65	ごぼう	10	13	塩	0.2	0.26	キャベツ	30	39	じゃがいも	40	52	たまねぎ	40	52	赤みそ	1	1.3	赤みそ	1	1.3	濃口醤油	3	3.9	赤みそ	3	3.9
干しいたけスライス	1	1.3	酒	0.5	0.65	干しいたけ	4	5.2	こししょう	0.02	0.026	ほうれんそう	15	19.5	むきえだまめ	3	3.9	豚もも肉	10	13	にんじん	20	26	濃口醤油	2	2.6	キャベツ	40	52	トウバンジャン	0.1	0.13
うすらだまご	30	39	かりん	0.5	0.65	糸こんにゃく	25	32.5	パプリカ	0.25	0.325	パプリカ	8	10.4	切り干し大根	5	6.5	ピーマン	10	13	白ごま	0.3	0.39	きゅうり	15	19.5	かおり	0.5	0.65	カットベーコン	4.5	5.85
冷凍豆腐	70	91	濃口醤油	1.5	1.95	ねぎ	5	6.5	オリーブ油	1	1.3	三温糖	0.5	0.65	油	2	2.6	コンソメ	0.8	1.04	ピーマン	8	10.4	トマト水煮	0.5	0.65	三温糖	1	1.3	干しひじき	10	13
チンゲンサイ	10	13	すりごま	0.5	0.65	三温糖	2.5	3.25	揚げ油	2	2.6	濃口醤油	2	2.6	コンソメ	0.8	1.04	ピーマン	8	10.4	トマト水煮	0.5	0.65	三温糖	1	1.3	干しひじき	10	13	干しひじき	10	13
中華スープ	1	1.3	白ごま	0.5	0.65	かりん	3	3.9	じゃがいも	60	78	白ごま	0.5	0.65	三温糖	1	1.3	おろしにんにく	15	19.5	おろししょうが	0.5	0.65	濃口醤油	0.5	0.65	濃口醤油	0.5	0.65	にんじん	20	26
酒	1	1.3	水	2	2.6	濃口醤油	40	52	水	0.1	0.13	ケチャップ	9	11.7	ウスターソース	4	5.2	油	9	11.7	カレーウソ	1	1.3	プロックリ冷凍	8	10.4	プロックリ冷凍	15	19.5	ちくわ	15	19.5
濃口醤油	2	2.6	キャベツ	30	39	キャベツ	30	39	カットベーコン	5	6.5	カットベーコン	4.5	5.85	ケチャップ	9	11.7	濃口醤油	1	1.3	カレーウソ	1	1.3	プロックリ冷凍	8	10.4	プロックリ冷凍	15	19.5	ちくわ	15	19.5
塩	0.3	0.39	ごまつな	15	19.5	キャベツ	30	39	カットベーコン	5	6.5	たまねぎ	20	26	塩	0.2	0.26	塩	0.2	0.26	塩	0.15	0.195	カレー粉	0.3	0.39	ツナ水煮	5	6.5	えのきたけカット	8	10.4
こししょう	0.03	0.039	にんじん	3	3.9	きゅうり	15	19.5	たまねぎ	20	26	にんじん	10	13	こししょう	0.02	0.026	こししょう	0.01	0.013	ウスターソース	1	1.3	ノンエックマヨ	6.5	8.45	中華スープ	1	1.3	みりん	1	1.3
水	30	39	塩ビ布	0.6	0.78	プロックリ冷凍	10	13	にんじん	8	10.4	じゃがいも	30	39	水	40	52	青のり粉	0.15	0.195	水	70	91	酢	1	1.3	酢	1	1.3	濃口醤油	2	2.6
でん粉	1.5	1.95	濃口醤油	1.5	1.95	カットわかめ	0.5	0.65	キャベツ	30	39	糸こんにゃく	15	19.5	油揚げ	3	3.9	キャベツ	30	39	豆腐	25	32.5	じゃがいも	30	39	こししょう	0.1	0.13	塩	0.2	0.26
米粉めん	8	10.4	水	130	169	蒸し大豆	7	9.1	油	0.5	0.65	ねぎ	3	3.9	キャベツ	30	39	豆腐	25	32.5	じゃがいも	30	39	こししょう	0.1	0.13	塩	0.2	0.26	白ごま	1	1.3
キャベツ	30	39	だいたいこ	25	32.5	水	2	2.6	コンソメ	1	1.3	だいたいこ	3	3.9	ホルンコーン冷凍	11	14.3	にんじん	8	10.4	きゅうり	10	13	白ごま	1	1.3	水	130	169	たまねぎ	20	26
きゅうり	15	19.5	にんじん	10	13	三温糖	0.5	0.65	濃口醤油	2	2.6	みみそ	9	11.7	チキンナム	5.5	7.15	カットわかめ	0.5	0.65	プロックリ冷凍	10	13	カットベーコン	5	6.5	にんじん	20	26	かぼちゃ	30	39
にんじん	3	3.9	ごぼう	8	10.4	濃口醤油	1	1.3	塩	0.2	0.26	水	120	169	油	1	1.3	油揚げ	3	3.9	ピッコロハム	5	6.5	たまねぎ	20	26	油揚げ	3	3.9	油揚げ	3	3.9
チキンナム	5	6.5	油揚げ	3	3.9	塩	0.1	0.13	こししょう	0.02	0.026	調理用牛乳	10	13	酢	2	2.6	白ねぎ	5	6.5	油	0.5	0.65	にんじん	8	10.4	ねぎ	4	5.2	干しいりこ	3	3.9
ごま油	1	1.3	白玉もち	25	32.5	こししょう	0.01	0.013	水	130	169	調理用牛乳	10	13	三温糖	0.5	0.65	だいたいこ	3	3.9	酢	2	2.6	さつまいも	30	39	ごまつな	8	10.4	みみそ	10	13
酢	2	2.6	白ねぎ	4	5.2	水	40	52	りんご	40	52	水	130	169	濃口醤油	2	2.6	みみそ	10	13	塩	0.1	0.13	水	130	169	こししょう	0.02	0.026	水	130	169
三温糖	1	1.3	だいたいこ	3	3.9	りんご	40	52	水	130	169	濃口醤油	2	2.6	みみそ	10	13	塩	0.1	0.13	水	130	169	こししょう	0.02	0.026	水	130	169	みみそ	10	13
濃口醤油	1	1.3	濃口醤油	4	5.2	水	130	169	濃口醤油	2	2.6	みみそ	10	13	塩	0.1	0.13	水	130	169	こししょう	0.02	0.026	水	130	169	みみそ	10	13	みみそ	10	13
塩	0.1	0.13	塩	0.2	0.26	水	130	169	濃口醤油	2	2.6	みみそ	10	13	塩	0.1	0.13	水	130	169	こししょう	0.02	0.026	水	130	169	みみそ	10	13	みみそ	10	13
こししょう	0.01	0.013	水	130	169	濃口醤油	2	2.6	みみそ	10	13	塩	0.1	0.13	水	130	169	こししょう	0.02	0.026	水	130	169	みみそ	10	13	みみそ	10	13	みみそ	10	13
かつお節	2.2	2.86	塩ビ布	1	1.3	三温糖	1	1.3	酢	2	2.6	みりん	2	2.6	濃口醤油	0.5	0.65	水	130	169	ブルーベリーゼリー	28	28	ヨーグルト	70	70	濃口醤油	1	1.3	塩	0.2	0.26
濃口醤油	0.5	0.65	水	130	169	濃口醤油	2	2.6	みみそ	10	13	塩	0.1	0.13	水	130	169	こししょう	0.02	0.026	水	130	169	みみそ	10	13	みみそ	10	13	みみそ	10	13

雑穀

穀物のうち、あわ、ひえ、きび、とうもろこし、燕麦、ライ麦、ハト麦、そばなどをまとめて「雑穀」ということがあります。安定した収穫が得られ、食べられる部分は種子で、長期間保存もできたため、古くから世界各地で栽培されてきました。日本でも、弥生時代以前から栽培されていましたが、戦後の食生活の変化で、その栽培面積は減少してしまいました。しかし近年、その豊富な栄養が見直され、お米に混ぜて炊くなど、手軽においしく摂取できる工夫もされ、お店でもよく見かけられるようになりました。雑穀を食事に取り入れることでミネラルや食物繊維を補うことができます。

