10がつよていこんだてひょう

【今月の目標】
もったいないについて考えよう

10月分の給食費は10月6日（水）に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和3年10月

日（曜）	こんだて	おもなざいりょう あか からだをつくる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	おもなざいりょう きいろ エネルギーのもとになる	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質エネルギー比(%) 食塩(g)	一言メモ
1（金）	ごはん			★こめ	657	新米の季節になりました。給食でも、新米に切り替わります。おいしいご飯を食べられることに感謝して残さず食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9	
	ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうざのかわ　あぶら	25.5	
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	きりぼしだいこん　キャベツ　にんじん　★きゅうり	さとう　ごまあぶら	1.8	
	ジャジャンどうふ	あつあげ　ぶたにく　みそ	たまねぎ　にんじん　★ねぎ　チンゲンサイ　しいたけ	こんにゃく　さとう　あぶら　ごまあぶら　でんぷん		
	シャインマスカット		シャインマスカット			
4（月）	ごはん			★こめ	672	いも煮は、主に山形県や宮城県で作られている鍋料理です。家族やグループで集まり、河川敷などで作って食べて、親睦を深めます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.2	
	あじあおしそさいきょうやき	あじ　みそ		あぶら	20.9	
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば　かつおぶし	★こまつな　ほうれんそう　もやし　にんじん	さとう	1.8	
	いもに	ぎゅうにく　ぶたにく	だいこん　にんじん　★ねぎ　しめじ	あぶら　さといも　しらたき　さとう		
	ももヨーグルト	ヨーグルト	もも			
5（火）	わかめごはん	わかめ		★こめ	666	食べるものがなく苦しむ人がいる一方で、多くの食べ物を捨てています。食に感謝してもったいないの意識を持ちましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4	
	とりのからあげ	とりにく	しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら	26.1	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう　にんじん	こんにゃく　さとう　ごま　ごまあぶら	2.4	
	さつまいものみそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　はくさい　★こまつな　ねぎ	さつまいも		
6（水）	むぎごはん			★こめ　おおむぎ	653	みかんは、かぜの予防をするビタミンC、疲れをとるクエン酸などが含まれます。くだものは、生のまま栄養がとれるので、積極的に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4	
	ドライカレー	ぶたにく　だいず	にんにく　たまねぎ　にんじん　★ピーマン	あぶら　ルウ	25.2	
	ほうれんそうとコーンのソテー	ウインナー	ほうれんそう　★こまつな　にんじん　コーン　マッシュルーム	オリーブオイル	1.6	
	みかん		みかん			
7（木）	さらうどん（めん）			こむぎこ　あぶら	632	皿うどんは、長崎県の郷土料理です。揚げたパリパリのめんを袋から開ける前に軽く割り、あんをかけて食べてください。
	さらうどんのぐ（かいせんあんかけ）	ぶたにく　えび　いか　なると	にんにく　しょうが　にんじん　たけのこ　しいたけ　チンゲンサイ　もやし	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	26.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			35	
	しゅうまい（低①高②）	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ	2.4	
	サイダーポンチ		ナタデココ　パイン　みかん　もも	ゼリー　さとう		
8（金）	ごはん			★こめ	705	**目の愛護デー** 10月10日は、目の愛護デーです。目によい食べ物は、ビタミンAを多く含むたまごやチーズ、カロテンを多く含む緑黄色野菜などです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9	
	ぶりみそづけフライ	ぶり　みそ		パンこ　あぶら　こむぎこ	26.7	
	こまつなのやくみあえ		ほうれんそう　★こまつな　もやし　にんじん　しょうが	さとう　ごまあぶら　ごま	1.5	
	かぼちゃだんごじる	あぶらあげ　とりにく	ごぼう　だいこん　にんじん　★こまつな　★ねぎ　しいたけ　かぼちゃ	いももち		
	ブルーベリーゼリー			ゼリー		
11（月）	ごはん　【つぶすけ】			★こめ	630	つぶすけは、千葉県が開発したお米で、2020年にデビューしました。大粒でほどよいねばりけと弾力が特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが	さとう	29.9	
	ひじきのにもの	ひじき　あぶらあげ　ちくわ	にんじん	あぶら　こんにゃく　さとう	2	
	いなかじる	とりにく　みそ	にんじん　ごぼう　★ねぎ　★こまつな	こんにゃく　じゃがいも		
12（火）	ココアあげパン			パン　あぶら　さとう	695	秋は「さつまいも」の旬です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、糖質が多く、甘みも感じられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ　★きゅうり　コーン　ほうれんそう	ごま　あぶら　さとう	32	
	こめこのさつまいもシチュー	ベーコン　とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　たまねぎ	バター　さつまいも　こめこ	2.3	
	いよかんゼリー		いよかん	ゼリー		
13（水）	まいたけごはん	とりにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　まいたけ	★こめ　さとう	678	まいたけは、「見つけると舞うほどうれしい」「カサのヒラヒラが舞っているように見える」ということから名づけられたといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8	
	あかうおしろしょうゆやき	あかうお			28.8	
	ごまあえ		ほうれんそう　もやし　キャベツ	ごま　さとう	2.4	
	あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ　わかめ　みそ	★こまつな　★ねぎ　にんじん			
	こめこのタルト			タルト		
14（木）	むぎごはん			★こめ　おおむぎ	642	豚肉にはビタミンB1が含まれ、疲労回復に役立ちます。にらやにんにくに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果が長持ちします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ　しょうが	しらたき　さとう　でんぷん	24.3	
	さといものみそしる	あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　★こまつな　★ねぎ	さといも	2.2	
	ごぼうのあまからめ		ごぼう	こめこ　でんぷん　あぶら　ごま　さとう		
15（金）	ごはん　【つぶすけ】			★こめ	651	16日は世界食料デーです。今、世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、9人に1人が十分に食べられていません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	あつやきたまご	たまご		さとう	26.5	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう　えのきたけ	あぶら　さとう	1.8	
	キムチなべ	つくね　とうふ　みそ	だいこん　しめじ　はくさい　キムチ　★こまつな　★ねぎ			
	ミニたいやき			たいやき		

10がつよていこんだてひょう（こうはん）

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和3年10月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
18（月）	ごはん			★こめ	662	こんにゃくいもの原産はインドシナ半島といわれます。現地では、いもの形から「ゾウの足」と呼ばれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9	
	いかのピリからやき	いか	しょうが にんにく ★ねぎ	ごまあぶら さとう	20.7	
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう あぶら	2.4	
	ぶたにくとだいこんのみそに	ぶたにく みそ	しょうが だいこん ★ねぎ さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう		
	レモンソーダゼリー			ゼリー		
19（火）	ターメリックライス クリームかけごはん			★こめ	615	ターメリックは、黄色のスパイスです。今日は、ご飯と共にターメリックを炊き込んでいます。クリームソースをかけて食べてくださいね。
	シーフードクリームソース	えび いか ほたて ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめこ	32.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1	
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	にんにく しょうが	マーマレードジャム	1.9	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら さとう		
20（水）	ごはん			★こめ	687	秋の味覚「さんま」ですが、今、漁獲量が減っているそうです。全体量の減少や日本近海の水温上昇が原因と考えられています。自然の恵みに感謝しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9	
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう	29.9	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	★こまつな キャベツ にんじん ★ねぎ		2.1	
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし ★ねぎ にんにく しょうが コーン	じゃがいも あぶら マーガリン		
	りんご		りんご			
21（木）	まるパン			パン	652	にんじんは、βカロテンをたっぷり含みます。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮ふ、粘膜などの健康に欠かせません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8	
	カレーコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	34.1	
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ セロリー	あぶら	2.5	
	ミネストローネ	ウインナー いんげんまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	あぶら マカロニ さとう		
22（金）	ごはん			★こめ	677	ビタミンや食物せんいが豊富な野菜は,1日に5皿以上食べましょう。生野菜で食べるより、加熱するとかさが減って食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう	28.1	
	ブロッコリーとポテトのサラダ	ウインナー	ブロッコリー コーン	じゃがいも ごまあぶら さとう	2.5	
	はくさいとベーコンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい			
	パンナコッタいちご			パンナコッタ		
25（月）	ごはん			★こめ	702	さばの脂は、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）を豊富に含みます。DHA、EPAは、血管を健やかに保ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26	
	さばのオレンジソースに	さば	しょうが オレンジ	さとう	31.2	
	なめたけあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	ごま さとう	2	
	とんじる	ぶたにく みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ★ねぎ	ごまあぶら さといも こんにゃく		
	なしゼリー			ゼリー		
26（火）	むぎごはん			★こめ おおむぎ	694	玉ねぎを切ると涙がでるのは、辛味成分「アリシン」が原因です。涙を出にくくするには、玉ねぎを冷やしておくといいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8	
	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ	24.4	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	マーガリン	1.7	
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイン もも みかん アロエ			
27（水）	ごはん			★こめ	685	ししゃもは、骨が柔らかいので、頭から尾までまるごと食べられます。丈夫な骨や歯を作る栄養がいっぱい含まれています。
	あじつけのり	のり			27.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6	
	ししゃものごまフライ（低①高②）	ししゃも		ごま パンこ あぶら こむぎこ	2.4	
	はくさいとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい ★こまつな ほうれんそう にんじん			
	やきどうふのにもの	ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	あぶら しらたき さとう でんぷん		
28（木）	ゆでスパゲティ			スパゲッティ オリーブオイル	662	**ハロウィン給食** ハロウィンは、ヨーロッパの古い民族のケルト人のお祭りがルーツとされます。かぼちゃのランタンには魔よけの意味があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6	
	ミートソース	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース トマト	あぶら ルウ	32.9	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ あぶら こむぎこ	1.6	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ	さとう あぶら		
	ハロウィン ミックスベリープリン			ミックスベリープリン		
29（金）	ごはん			★こめ	702	「ジュリエンヌ」とはフランス語で「せん切り」を意味します。いろいろな野菜を加えると、野菜の持ち味が混ざり合って、ますますおいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7	
	ポークソテーポリネシアンソース	ぶたにく	しょうが にんにく ★ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	35.4	
	ポテトサラダ	ハム	コーン きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	2.2	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー えのきたけ			

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により，献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 食材の放射性物質検査結果については給食センターのホームページ http://inzai.ed.jp/kyusyoku/ に掲載しています。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	668kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20％	15.4％（25.8g）
脂質エネルギー比	20～30％	28.1％（20.9g）
食塩相当量	2.0g	2.1g

★新米登場★

給食のお米、印西産「コシヒカリ」が新米になります。

★つぶすけ登場★

つぶすけは、おいしくて作りやすい品種の育成をめざして、千葉県が13年かけて開発したお米です。

印西産つぶすけは、11日と15日に、登場します。「コシヒカリ」と「つぶすけ」どちらもおいしいお米です。食べ比べてみてくださいね！