



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(木)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4年10月

日 (曜)	こんだて 	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質エネルギー (kcal) 食塩(g)	一言メモ
		あか  からだをつくる	みどり  からだのちょうしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる		
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのピストッ コールスローサラダ にくだんごいりトマトスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト りんご	★こめ オリーブオイル あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう ゼリー	667 23.5 28.3 1.6	新米の季節になります。給食でも、新米に切り替わります。おいしいごはんが食べられることに感謝して残さず食べましょう。
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのこうみソースかけ ごまあえ きのこぶたにくのみそしる きょうほう	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく どうふ みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ にんじん えのきたけ なめこ しめじ こまつな ねぎ ぶどう	★こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう あぶら	673 27 30.7 2.3	大粒のぶどう「巨峰(きょうほう)」は、この品種を開発した研究所から見える富士山にちなんで名づけられたそうです。
5 (水)	みそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ(低①高②) ブロッコリーのちゅうかサラダ さつまいもどりのタルト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にら もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん	めん ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう タルト	604 20.9 44.5 2.6	ラーメンはもともと中国からめん料理が伝わり、日本独自の料理に変化したものです。また、即席めんは昭和33年に日本人が発明しました。
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークソテーポリネシアンソース ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	しょうが にんにく ねぎ にんじん コーン たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	★こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら マカロニ	703 25.9 31.2 1.8	ポリネシアンソースはしょうゆや砂糖、ケチャップなどで味付けたソースです。ポリネシアの地域では豚肉がよく食べられているそうです。
7 (金)	とりめし ぎゅうにゅう ししゃものごまフライ(低①高②) わふうあえ いもだんごじる ブルーベリーゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ししゃも のり あぶらあげ ぶたにく	にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん こまつな しいたけ	★こめ さとう ごま パンこ あぶら あぶら さとう いもち ゼリー	664 24.2 28.4 1.9	10月10日は目の愛護デーです。目によい食べ物、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。
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ねぎいりたまごやき にくじゃが キャベツとまいたけのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ まいたけ こまつな	★こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	601 23.5 23.9 2	じゃがいもは、春と秋が旬です。ビタミンCが多く含まれていて、肌の健康を保ち免疫力を高める効果があります。
12 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー アーモンドたづくり そぼろサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とりにく	にんじん エリンギ たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ さとう アーモンド ごま さとう あぶら さとう あぶら	★こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ さとう アーモンド ごま さとう あぶら さとう あぶら	684 22.8 29.2 1.5	土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのごちそうです。品種ごとにおいしさもさまざまです。今日のカレーは、エリンギとしめじを使いました。
13 (木)	セサミトースト ぎゅうにゅう タブレサラダ こめこのさつまいもシチュー かき	ぎゅうにゅう レンズまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ズッキーニ ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり パプリカ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー かき	パン マーガリン さとう ごま もちむぎ クラス ドレッシング バター さつまいも こめこ	665 22.1 36.4 2	柿は、中国や日本などの東アジアが原産です。今日は皮つきの柿です。皮は食べても残してもよいです。 
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しろみずかなのピリからソースかけ きりぼしだいこんのサラダ たんたんビーフンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく みそ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん ★きゅうり たけのこ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	★こめ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら クイティオ ごま ごまあぶら	686 29.1 27.5 2.4	もったいないは、無駄にしているのが惜しいという意味です。日本では、毎日1人当たり、お茶碗1杯分の食べ物が捨てられています。
17 (月)	ゆでスパゲティ クリームソース ぎゅうにゅう にんじんサラダ アップルパイ	ベーコン えび スkimミルク ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ りんご	ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリ りんご	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ あぶら パイ	632 20.7 38.1 1.2	千葉県産マッシュルームを使ったクリームソースです。マッシュルームは、世界一生産量が多いきのこで、うま味が豊富です。





10がつよいいこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年10月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ	
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高②) はるさめサラダ だいこんのマーボースープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく 	 キャベツ にら ★きゅうり にんじん キャベツ だいこん にら ねぎ しいたけ にんにく しょうが	★こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら あんにと豆腐	656 22.8 23.6 1.8 622	にらは、強いにおいがあります。このにおいがうま味のもとです。煮たり、炒めたりするとにおいは少なくなります。においの成分は、根元の部分に多く含まれています。
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき もやしのごますあえ さといものみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ みそ ヨーグルト	 しょうが キャベツ にんじん しめじ もやし にんじん ★きゅうり はくさい こまつな	★こめ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま さといも	29.5 21.4 2 2	鮭は、川で生まれ、海で育ちます。生まれた川にはたまごを産むためにかえってきます。鮭の身は赤色ですが、赤身魚でなく白身魚に分類されます。
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくどんのぐ だいがいも ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	 キャベツ にんじん エリンギ ★ピーマン しょうが りんご コーン しいたけ ねぎ	★こめ おおむぎ あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま でんぶん ごまあぶら あぶら	721 27 24.5 1.8	さつまいもは、とれたてよりも2〜3か月おいたほうが甘みが増えておいしくなります。皮は、甘い中身に比べ約5倍のカルシウムが含まれています。
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ ほうれんそうのおろしあえ かぶのみそしる	 ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	 ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ かぶ こまつな	★こめ くり ごま パンこ あぶら こむぎこ 	606 25.1 23.9 2.8	秋のかつおは、「戻りがつお」と呼びます。北の海の水温が下がり、南下してきたかつおです。脂肪分が多く、まぐろのトロのような味わいです。
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キムチなっとう なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく なっとう とうふ わかめ みそ	 しょうが ほうれんそう はくさい なめこ こまつな ねぎ	★こめ さとう	619 27.2 31.2 1.9	おわんを持って食べていますか。おわんを持って食べると、消化によく、正しい姿勢で食べられます。おわんを持って食べましょう。
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのきのこあんかけ れんこんのきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	 えのきたけ しょうが ねぎ れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	★こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらす さとう ごま	619 21.1 29.5 1.7	れんこんは、水田のどろ沼の中で作られ、全長8mくらいになります。「先が見通せる」ことから、縁起物としておせち料理に使われています。
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ けんちんじる シャインマスカット	 ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく とうふ	 しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ シャインマスカット	★こめ さとう さとう こんにゃく あぶら	664 25.4 32.1 1.9	シャインマスカットは、皮がうすくやわらかいので、皮まで食べられます。ほかのぶどう品種より強い甘みとさわやかな香りがあります。
27 (木)	ことうしよパン ぎゅうにゅう レパールのケチャップあえ ごぼうサラダ エリンギとポテトのチャウダー	ぎゅうにゅう レパー みそ みそ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ スキムミルク なまクリーム	 しょうが ごぼう にんじん ★きゅうり えだまめ コーン たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	パン でんぶん あぶら さとう ごま さとう ごま マヨネーズ バター じゃがいも こめこ	693 28.6 31.8 2.5	チャウダーとは、魚介類に野菜、ベーコンなどを加えて煮込んだアメリカの代表的なスープです。フランス語で大なべの意味です。
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ルーローはんのぐ (にく) ルーローはんのぐ (やさい) ごもくちゅうかスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく  とりにく	 たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はくさい にら きくらげ	★こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら スイートポテト	656 27.4 25.2 1.8	10月は食品ロス削減月間です。食品ロスを減らすためには、家で食品ロスがでないようにするだけでなく、食べ物を買う店、食べる店でも意識することが大切です。
31 (月)	コーンピラフ ぎゅうにゅう コーンフレークチキン ひじきのマリネ ミネストローネ かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ベーコン いんげんまめ ひよこまめ かまぼこ	コーン グリンピース たまねぎ たまねぎ にんじん セロリ トマト	★こめ マヨネーズ コーンフレーク パンこ さとう あぶら あぶら じゃがいも マカロニ さとう だいふく	702 28.3 23.4 2.9	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。 

☆ ★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。
 ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。
 ☆ はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。



中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	657kcal
たんぱく質エネルギー比	13〜20%	15.2% (25.1g)
脂質エネルギー比	20〜30%	29.1% (21.3g)
食塩相当量	2.0g	2.0g