

# 給食だより

八雲町学校給食センター

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



## ホクレン農業協同組合連合会様より、 ぜんざいをいただきました。



10月13日は、「豆の日」です。13日には、北海道で栽培された、てん菜から作られた砂糖やあずきを使っている、カップに入ったぜんざいができます。  
てんさい糖は、カブに形は似ていますが、ほうれん草の仲間、根に甘みを蓄えて収穫され、砂糖に加工されます。  
北海道で、栽培されている豆は、手亡いんげん豆・あずき・金時豆・赤えんどう豆・青えんどう豆などが有ります。豆には、たんぱく質や炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が含まれています。

豆は、そのまま料理に使える  
水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト  
食品も多くあります。これらの  
製品は手軽に使えるので、食事  
に取り入れて、豆の摂取量を増  
やしましょう。



## 10月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑		
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える		
3 (月)	米	飯	牛乳	みそけんちん汁・ハンバーグおろしソース キャベツとチキンのサラダ	米 こんにゃく	鶏肉・豆腐・大豆・牛乳	大根・人参・長ねぎ・ゴボウ キャベツ・キュウリ・コーン	
4 (火)	黒糖	パン	〃	オニオンスープ・ポークチャップ フルーツポンチ	パン マーガリン	糸かま・豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜・ブロッコリー ピーマン・パイン・リンゴ・黄桃	
5 (水)	米	飯	〃	かきたまみそ汁・さんまおほかた煮・磯香和え	米	鶏卵・なると・さんま・花かつお 小女子・のり・花竹輪・牛乳	木耳・人参・長ねぎ・小松菜 白菜	
6 (木)	減量	ごはん	〃	ちゃんぽんうどん・野菜春巻き 和風ツナサラダ	米・うどん 春巻きの皮・春雨	ツト・豚肉・鶏肉・ツナ・大豆 牛乳	木耳・人参・白菜・ニラ・コーン キュウリ・キャベツ・もやし・筍	
7 (金)	米	飯	〃	豆乳みそ汁・厚焼き玉子・大根とコーンのサラダ (はいがふりかけ)	米・ゴマ	豆乳・生揚げ・鶏卵・ツナ・大豆 のり・牛乳	人参・大根葉・ゴボウ・大根 キュウリ・コーン	
11 (火)	切り込み	パン	牛乳	森のきのこスープ・タコミートソース ポイルキャベツ	パン	糸かま・チーズ・豚肉・大豆 牛乳	しめじ茸・えのき茸・マッシュルーム・水菜 人参・トマト・玉ねぎ・キャベツ・レモン	
12 (水)	落部小2年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊤765 ㊤980	たんぱく質(g) ㊤23.7 ㊤30.3	脂質(g) ㊤25.6 ㊤34.5	野菜量(g) ㊤51 ㊤62.2	
	米	飯	牛乳	カレー・チキンカツ・黄桃	米 じゃが芋	豚肉・粉乳・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・桃	
13 (木)	減量	ごはん	〃	みそけんちんうどん・小松菜のからし和え ぜんざい	米・うどん	鶏肉・小豆・牛乳	しめじ茸・長ねぎ・ゴボウ 人参・生姜・小松菜・もやし	
14 (金)	米	飯	〃	玉ねぎのみそ汁・味付け肉団子(各2個) 梅じゃこサラダ	米	油揚げ・豚肉・鶏肉・大豆 小女子・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・キュウリ コーン・梅・しそ	
17 (月)	山越小5・6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊤609 ㊤781	たんぱく質(g) ㊤20.4 ㊤27.0	脂質(g) ㊤18.7 ㊤24.0	野菜量(g) ㊤120 ㊤147	
	ワカメ	ご飯	牛乳	なめこのみそ汁・焼きギョウザ(小2個・中3個) ブロッコリーのおほかた和え	米 ギョウザの皮	わかめ・豆腐・豚肉・花かつお 牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ ブロッコリー	
18 (火)	コッペ	パン	〃	ウインナーとキャベツのスープ・チキンナゲット (小2個・中3個) 豆まめサラダ(いちごジャム)	パン・ジャム	ウインナー・鶏肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム パセリ・人参・コーン	
19 (水)	米	飯	〃	白菜のみそ汁・いわし味噌煮・肉じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	油揚げ・いわし・豚肉・牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース	
20 (木)	減量	ごはん	〃	正油ラーメン・コーンサラダ・豆乳プリン	米・めん・麩	豚肉・ツト・豆乳・牛乳	長ねぎ・人参・ニンニク・もやし メンマ・コーン・キャベツ・キュウリ	
21 (金)	米	飯	〃	キャベツのみそ汁・簡単プルコギ丼 ミニトマト(各2個)	米・ゴマ	油揚げ・豚肉・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン しめじ茸・ニンニク・ミニトマト	
24 (月)	米	飯	牛乳	ワカメスープ・鶏のから揚げ(小2個・中3個) 中華風春雨サラダ(味付けのり)	米・春雨 ゴマ	ワカメ・糸かま・豆腐・鶏肉 ハム・のり・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・キュウリ 白菜	
25 (火)	切り込み	パン	〃	グリーンポタージュ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン マーガリン	クリームチーズ・青大豆・粉乳 豚肉・鶏肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・パセリ・キャベツ	
26 (水)	米	飯	〃	けんちんカレー・ピザオムレツ・きのこサラダ	米・じゃが芋 こんにゃく	鶏肉・粉乳・鶏卵・かまぼこ チーズ・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・しめじ茸 えのき茸・キャベツ・キュウリ・レモン	
27 (木)	落部小5年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊤600 ㊤780	たんぱく質(g) ㊤21.4 ㊤29.1	脂質(g) ㊤10.0 ㊤11.3	野菜量(g) ㊤95.3 ㊤110.4	
	減量	ワカメ	ご飯	牛乳	塩ラーメン・ブロッコリーのおほかた和え すだちゼリー	米・めん・麩	ワカメ・豚肉・ツト・花かつお 牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ ニンニク・ブロッコリー
28 (金)	米	飯	〃	もやしの中華スープ・コーンシューマイ (小2個・中3個) 大根のマーボー炒め(ミニ醤油)	米 シューマイの皮	ツト・すり身・鶏肉・牛乳	もやし・長ねぎ・人参・筍・木耳 生姜・大根・グリーンピース・コーン	
31 (月)	米	飯	牛乳	えのきと豆腐のみそ汁・あじフライ ごぼうサラダ(ミニソース)	米	豆腐・あじ・昆布・牛乳	えのき茸・長ねぎ・ゴボウ・人参	

**こんだてせつめい**  
11日 切り込みパンにポイルキャベツとタコミートソースをはさんで食べてね。  
12日 カレーにチキンカツをのせて、チキンカツカレーにして食べてね。  
13日 ぜんざいは、カップに入っていますので、スプーンで食べて下さい。容器の蓋は開けづらいので、気をつけて開けてください。  
今月から、ラーメンが始まります。楽しみに待っててね。  
今月の八雲産食材は、鶏卵・豚肉・じゃが芋・ピーマン・大根です。

**10月分平均栄養摂取量**

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	646	23.6
中学校	808	29.8

予定回数 20回  
食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで  
※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。