



10月分 給食こんだて



にいまへるHP



令和3年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆味めぐり「長野県」☆ ★山賊揚げ★鶏肉をにんにくやししょうゆなどのタレに漬けて込み揚げたものです。「山賊」は物を取り上げる＝鶏揚げると語呂を合わせたといわれています。 ★凍み豆腐★冬の寒さが厳しい長野県では、昔から保存食として作られてきました。	☆図書とのコラボ給食☆ ★パンダのポンポン★ ポンポンは天才コックさん。街の動物たちと山登りに行ったときのこと。お腹がすいた動物たちのために作った『きのこたっぷり山のシチュー』が給食に登場します！ 	☆「ブラジル」の料理☆ ★フェジョアータ★ フェジョンは豆、アータは煮込みという意味があり、豆と肉を煮込んだ料理です。ごはんと一緒に食べられます。 ★ブラジルはコーヒー豆の生産量が世界一ですが、チョコレート原料のカカオ豆もたくさん生産されています。	☆哲西の米粉パン☆ ★年2回、給食に出ます。 <2回目> 10月5日：思誠小 10月19日：新見南小 ★他の学校は、11月に 出ます。 	1日 オレンジ ソフトめん ホワイトソース 食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。 
4日 たまご ごまめ ごはん ぶたじ 朝食の役割	5日 ごまめ ごまめ ごはん 成長期に必要な栄養素「カルシウム」	6日 ライス フェジョアータ オリ・パラ給食「ブラジル」	7日 ミニリンゼリー さわらのてりやき ばらざし 行事食「秋祭り」	8日 にいまさん ごまめ ごはん すまし 地産地消「にいまの日」
朝食も赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえることが大切です。バランスのよい朝食で、元気に過ごしましょう。	カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、小松菜などに多く含まれています。	ブラジルは、日本からみて地球の反対側にあります。2016年に、オリンピック・パラリンピックが開催された国です。	秋には収穫に感謝する祭りが行われます。寿司は「晴れの日」に欠かせない料理で、昔から各家庭で手作りされてきました。	新見市産の米、豚肉、玉ねぎ、豆腐、きくらげなど、地域の食材を味わっていただきます。
11日 さば ごまめ ごはん なめこ 正しい配膳と盛りつけ	12日 ごまめ ごはん 目の健康「目に良い食品」	13日 カレーライス 安全と衛生に気をつけた食事	14日 さけ ごまめ 食事のマナー	15日 おやこ 食べ物の役割「赤の食品」
和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置くようにします。	ビタミンAやアントシアニンは目の健康を保ちます。レバーや卵、ほうれん草、にんじん、ブルーベリーなどに多く含まれています。	給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。	良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。	今日の給食の赤の食品は、とり肉、たまご、牛乳、かれい、かまぼこです。体をつくるもとになります。
18日 カレーライス 食事と感謝	19日 ごはん バランスのよい食事のとり方	20日 ごはん 生活習慣病 予防の食事「減塩」	21日 ごはん 季節を味わう料理	22日 ごはん 食べ物の役割「黄の食品」
『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。	赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。	今日の給食では、にんにくやししょうゆなどの香味野菜を使ったり、おからの炒り煮に牛乳のkokを利用したりして減塩を工夫しています。	葉は秋、秋鮭やれんこんは秋から冬が旬です。給食でも季節の料理を味わいましょう。	今日の給食の黄の食品は、中華めん、油、ごま油、さとう、ドーナツです。エネルギーのもとになります。
25日 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	26日 ごはん 食事と感謝	27日 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	28日 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	29日 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事
全国味めぐり「長野県」 長野県は中部地方あり、海に面しておらず、山の自然に恵まれています。長野の郷土料理や特産物を使った料理を味わいましょう。	図書給食 10/27～11/9の読書週間 間にちなで、『パンダのポンポン』シリーズに出てくる料理が給食に登場します！	日本の漁業「秋刀魚」 さんまは、秋にとれて、刀のような形をしていることから「秋刀魚」と書かれます。旬の魚を味わいましょう。	安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。	『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めましょう。



きゅう しょう こん だて よ て い ひょう

10月分給食献立予定表



令和3年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給 - (kcal) タンパク(g)	中学校 I給 - (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
1 (金)	ソフトめんホワイトソース 牛乳 大根とツナのサラダ オレンジ	683 30.5	863 38	えび とりにく ぎゅうにゅう ツナ	マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく オレンジ	ソフトめん あぶら マヨネーズ ホワイトルウ (こめこ)
4 (月)	ごはん 牛乳 たまご焼き ごまあえ 豚汁	628 24.7	755 29.1	たまごやき ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さといも こんにゃく
5 (火)	米粉セサミパン または コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜とじゃこのサラダ 野菜スープ	640 30	822 37	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト こまつな キャベツ とうもろこし にんじん さやいんげん	パン あぶら ジャム じゃがいも ドレッシング
6 (水)	ライス 牛乳 フェジョアード サラダ チョコレートムース	668 25.3	792 29.8	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズ きんときまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パセリ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル さとう ムース
7 (木)	ばら寿司 牛乳 鯖の照り焼き ひたし ミニりんごゼリー	662 29.2	766 33.5	あなご ぎゅうにゅう たまご さわら かつおぶし	さやいんげん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ ゼリー さとう
8 (金)	ごはん 牛乳 新見産豚肉のごまみそがらめ 新見産きくらげの酢の物 すまし汁	639 28.5	774 34.1	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ	きくらげ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま
11 (月)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ なめこ汁	627 21.7	748 25.1	さば ぎゅうにゅう たまご みそ	キャベツ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも
12 (火)	玄米ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢かけ ひたし かき玉汁 ブルーベリーゼリー	698 25.8	828 30.5	にくだんご ぎゅうにゅう (レバーいり) たまご かつおぶし	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら げんまい さとう さとう ゼリー
13 (水)	カレーピラフ 牛乳 ハムステーキ グリーンサラダ	634 23.9	753 27.9	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり アスパラ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ
14 (木)	牛肉のみそ炒め丼 牛乳 ごまあえ 梨ゼリー	630 25.3	754 30	ぎゅうにく ぎゅうにゅう みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごま ゼリー
15 (金)	親子うどん 牛乳 かれいのから揚げ 五色あえ	669 34.2	834 39.9	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かれい	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん	うどん あぶら ごま さとう でんぶん
18 (月)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	703 24	838 27.8	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング (こめこ)
19 (火)	米粉セサミパン または 丸パン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	602 25.4	766 30.4	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン	トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	パン マヨネーズ じゃがいも
20 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ごまあえ おからの炒り煮	660 28.1	799 33.6	とりにく ぎゅうにゅう おから さつまあげ	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく
21 (木)	栗ごはん 牛乳 鯖の塩焼き れんこんの酢の物 すまし汁	628 29.3	759 36	さけ ぎゅうにゅう とうふ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう
22 (金)	塩ラーメン 牛乳 ひじきの中華あえ ドーナツ	639 26.9	786 32.9	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ もやし にんじん だけのこ ねぎ にんにく とうもろこし しょうが キャベツ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ドーナツ あぶら
25 (月)	ごはん 牛乳 山賊揚げ 大根の甘酢あえ 凍み豆腐のみそ汁	641 23.1	786 28.2	とりにく ぎゅうにゅう こおりとうふ みそ わかめ	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう
26 (火)	黒糖パン 牛乳 きのこたっぷり山のシチュー コーンサラダ フルーツゼリー	675 25.5	887 32.8	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし	こくとうパン あぶら じゃがいも ゼリー ドレッシング ホワイトルウ (こめこ)
27 (水)	ごはん 牛乳 秋刀魚の塩焼き おかかあえ 野菜のうま煮	652 25.4	757 28.3	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう
28 (木)	麻婆どんぶり 牛乳 中華サラダ ミニももゼリー	636 26.1	765 31	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にら もやし きゅうり にんじん ブロッコリー	こめ むぎ でんぶん あぶら ゼリー ドレッシング
29 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 ウインナー 野菜サラダ	696 32.8	864 39.5	ぎゅうにく ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ アスパラ	ソフトめん あぶら ドレッシング ハヤシルウ (こめこ)

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

