

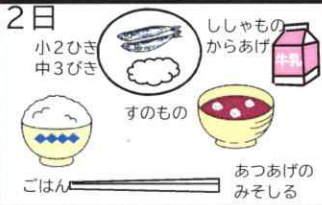
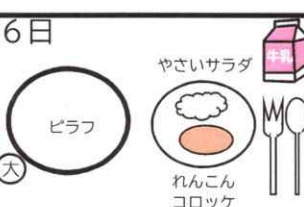
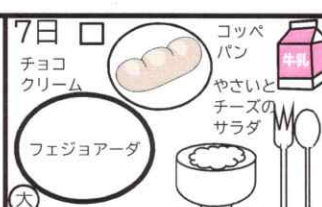
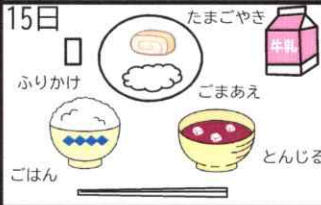
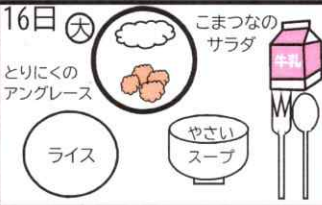
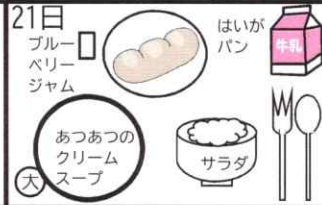
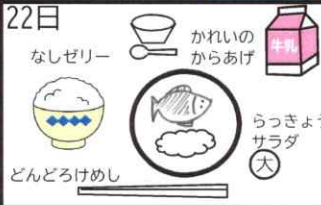
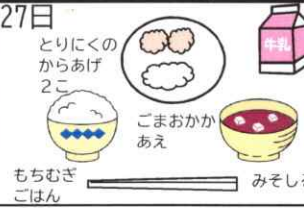
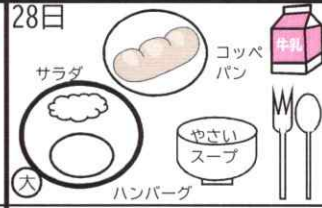
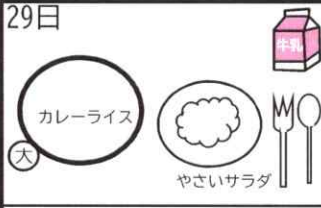
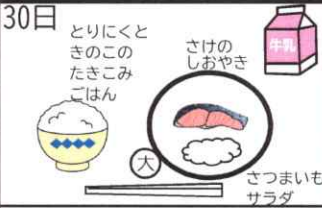


10月分 給食献立・配ぜん



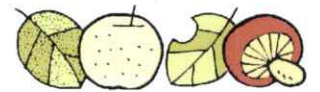
令和7年

にいま〜るHP
新見市学校給食センター にいま〜る

月	火	水	木	金
★新見南中学校「旬の献立」★ ～生徒からのメッセージ～ ●鶏肉ときのこの炊き込みごはん…秋にうれしいきのこをたっぷり入れた炊き込みごはんです。秋を感じながら食べてもらえると嬉しいです！ ●鮭の塩焼き…秋鮭は9月から11月が旬です。 ●さつまいもサラダ…具にツナを入れたり、マヨネーズ味にすることで、野菜が苦手な人でも食べやすくなりました。さつまいものやさしい甘さを味わって食べてほしいです。 	1日  食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食べ方、姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。	2日  食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜や果物で、体の調子を整えます。今日の給食の緑の食品は、大根、ほうれん草、人参、玉ねぎです。残さず食べて元気に過ごしましょう。	3日  安全と衛生に気をつけた食事 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。服装を整え、手洗いを丁寧に準備をしましょう。	
6日  バランスのよい食事のとり方 ピラフなど、主食に味が付いていて単品で食べられる場合でも、主菜や副菜を組み合わせ、栄養バランスがよくなるようにしましょう。	7日  世界の食事「ブラジル」 フェジンは「豆」、アードは「煮込み」という意味で豆と肉を煮込んだ料理です。チョコレートの原料のカカオ豆も多く作られています。	8日  行事食「月見」 十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、昔の暦の8月15日にあたります。今年は10月6日です。秋の収穫に感謝して残さず食べましょう。	9日  地産地消「にいまの日」 地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することです。今日は新見産豚肉と米を使います。感謝して、味わっていただきます。	10日  食事と感謝 『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。感謝の気持ちで食べましょう。
★図書給食★ 「バムとケロのさむいあさ」 目が覚めると鼻が冷たい火曜日の朝。とっても寒いこんな日は、ぎとつうらの池も凍っているはず。バムとケロは「あつあつのスープ」で体をあたためてから、池に行きました。  本を読んでみてください。	14日  行事食「秋祭り」 秋には収穫に感謝する祭りが行われます。寿司は「ハレの日」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。	15日  朝食の役割 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。	16日  成長期に必要な栄養素「カルシウム」 カルシウムは骨や歯をつくる栄養素で成長期にはとても大切です。牛乳、大豆製品、小松菜など、意識して積極的に食べましょう。	17日  食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、中華めん、油、ごま油、砂糖です。体や脳のエネルギーのもとになります。しっかり食べましょう。
20日  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」と書きます。旬の魚を味わいましょう。 	21日  図書給食 10/27～11/9は読書週間です。「バムとケロのさむいあさ」という本にちなんで「あつあつのクリームスープ」を作ります。お楽しみに。	22日  全国味めぐり「鳥取県」 鳥取県は、本州南部に位置し、日本海に面しています。きれいな海の幸や梨、鳥取砂丘では、らっきょうがたくさんとれます。	23日  生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日の給食では、塩麹で下味をつけたり、レモン果汁を使ったりして、調味料を減らしてもおいしく食べられるように工夫しています。	24日  安全と衛生に気をつけた食事 食中毒を予防する3つの方法は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを丁寧に洗い、手についたばい菌を洗い流しましょう。
27日  食事と感謝「食品ロス」 日本は外国からたくさんの食べ物を輸入している一方で、食べ残しなど、まだ食べられるのに捨てている食べ物が、1年間で東京ドーム約4杯分発生しています。	28日  正しい配膳と盛りつけ 洋食は、パンは奥側、おかずは左側、スープは右側に置きます。スプーンなどは右からスプーン、フォークの順に置きます。	29日  バランスのよい食事のとり方 給食は赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて栄養バランスがよくなるようにしています。野菜が不足しないように家でも1食120g(両手一杯)食べましょう。	30日  新見南中学校3年提案献立 南中の3年生が「旬の食材を使った献立」を考えてくれました。きのこ、さつまいも、鮭など、旬の食品がふんだんに使われています。秋の味覚を味わってください。	31日  食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるもとになります。 



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
10月分給食献立予定表



令和7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給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I給食 (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 (水)	チャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ	612 22.4	753 26.9	とりにく ぎゅうにゅう	たまご ぎょうざ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ さとう	むぎ ごまあぶら
2 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 酢の物 厚揚げのみそ汁	602 22.4	761 27.9	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ししゃも わかめ	だいこん にんじん	ほうれんそう たまねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら じゃがいも
3 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ミニたい焼き	604 27.6	752 33.6	かまぼこ わかめ ぶたにく	あぶらあげ ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ	うどん たいやき	あぶら
6 (月)	ピラフ 牛乳 れんこんコロッケ 野菜サラダ	620 22.3	726 25.6	とりにく ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ あぶら れんこんコロッケ	むぎ マヨネーズ
7 (火)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 フェジヨアード 野菜とチーズのサラダ	662 26.5	847 33.5	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ぶたにく だいず	にんにく にんじん キャベツ	たまねぎ トマト アスパラガス	パン あぶら オリーブオイル きんとさまめ	チョコクリーム じゃがいも さとう おおふくまめ
8 (水)	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 五色あえ 月見ゼリー	607 26.5	726 31.8	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく	えだまめ にんじん だいこん	キャベツ こまつな	こめ さとう ゼリー	むぎ ごま
9 (木)	新見産豚肉のみそ炒め丼 牛乳 ひたし	606 25.6	734 30.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	みそ	しょうが ごぼう ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんじん だいこん	こめ あぶら ごま	むぎ さとう
10 (金)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	615 22.2	716 24.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし	みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	こまつな かぼちゃ	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま
14 (火)	ばら寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし	640 23.5	761 27.3	ちくわ ぎゅうにゅう かつおぶし	たまご さば	さやいんげん ごぼう だいこん もやし	にんじん しいたけ こまつな	こめ さとう	
15 (水)	ごはん ふりかけ 牛乳 たまご焼き ごまあえ 豚汁	605 25.3	727 29.9	みそ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう だいこん こんにゃく	こめ ごま さといも	むぎ あぶら
16 (木)	ライス 牛乳 鶏肉のアンダレス 小松菜のサラダ 野菜スープ	629 23.8	763 28.2	ぎゅうにゅう とりにく		トマト こまつな たまねぎ さやいんげん	キャベツ とうもろこし にんじん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも ドレッシング	むぎ あぶら ごま
17 (金)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ	614 27.2	758 32.8	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	にんにく たけのこ きゅうり だいこん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	あぶら
20 (月)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 ごまあえ 野菜のうま煮	640 25.4	747 28.7	ぎゅうにゅう とりにく	さんま あつあげ	キャベツ にんじん さやいんげん	ほうれんそう だいこん こんにゃく	こめ ごま さとう	むぎ じゃがいも
21 (火)	胚芽パン 牛乳 あつあつのクリームスープ サラダ ブルーベリージャム	660 26.6	872 34.5	とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー	にんじん しめじ だいこん	はいがパン あぶら こめこルウ	じゃがいも ジャム
22 (水)	どろけめし 牛乳 きれいのから揚げ らっきょうサラダ 梨ゼリー	602 25.3	700 27.7	あぶらあげ ぎゅうにゅう	とうふ きれい	にんじん グリーンピース きゅうり らっきょう	ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ かたくりこ あぶら
23 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼焼き 野菜のレモンしょうゆあえ おからの炒り煮	614 26.5	749 32	ぎゅうにゅう おから	とりにく さつまあげ	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	だいこん レモン ねぎ	こめ さとう	むぎ あぶら
24 (金)	ソフトめんツナクリームソース 牛乳 大根サラダ	613 30.4	784 38.1	ツナ ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース だいこん にんじん	とうもろこし にんにく ほうれんそう	ソフトめん ドレッシング	あぶら こめこルウ
27 (月)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまおかかあえ みそ汁	676 27.2	757 29.5	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	とりにく みそ	にんにく ほうれんそう だいこん	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ ごま	もちむぎ あぶら
28 (火)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	614 24.7	767 30.5	ぎゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ	トマト ブロッコリー たまねぎ	だいこん にんじん さやいんげん	パン じゃがいも	マヨネーズ
29 (水)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	609 23.9	738 28.3	とりにく ぎゅうにゅう		にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく アスパラガス	こめ じゃがいも こめこルウ	むぎ あぶら ドレッシング
30 (木)	鶏肉ときのこの炊き込みごはん 牛乳 鮭の塩焼き さつまいもサラダ	639 28.7	762 33.6	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	あぶらあげ さけ	にんじん しめじ グリーンピース きゅうり	ごぼう しいたけ キャベツ	こめ あぶら マヨネーズ	むぎ さつまいも
31 (金)	麻婆どんぶり 牛乳 中華サラダ ミニアセロラゼリー	618 26.5	745 31.5	とうふ みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にら こまつな	しょうが しいたけ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう ゼリー	むぎ かたくりこ ごまあぶら