



10月分 給食こんだて



にのみ〜るHP



にのみ〜る紹介動画

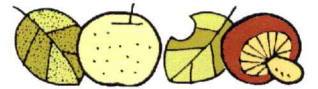
令和5年

新見市学校給食センター にのみ〜る

月	火	水	木	金
2日 おからの いりに ぶたにくの しょうがにけ ごはん ひたし 生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日の給食では、にんにくやしょうがなどの香味野菜を使ったり、おかからの炒り煮に牛乳のコクを利用したりして減塩を工夫しています。	3日 ピーネ 3ヶ ちやぎゅうにくの みそけあめどん ごはん ごまあえ 地産地消「にのみの日」 新見市産の米、干屋牛肉、ごぼう、キャベツ、ピーネなど、地域の食材を味わっていただきます。	4日 ミニみりめんせりー さわらの しょうが はらすし ごはん ひたし 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「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。	5日 たまご やき ごまあえ ごはん あつあけ みそしる 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。	6日 ソフトめん ホワイトソース ごはん ひたし 食事のマナー 口をあけたままかむと、くちやくちやくと音がしてしまいます。人をいやな気持ちにさせないために、口をとじてかみましょう。
☆哲西の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <2回目> 10月10日：思誠小 10月24日：新見南小 新見南中	10日 フェジョアータ ごはん サラダ 世界の食事「ブラジルの料理」 ブラジルは、日本からみて地球の反対側にあります。様々な人種の人々が暮らしているため、食文化も多様です。	11日 いわしの でりやき ごはん ごまあえ けんまい ごはん おぼろ みそしる 目の健康「目に良い食品」 ビタミンAは目の機能を正常に保ち、粘膜の健康を守ります。にんじん、かぼちゃ、小松菜、鰯などに多く含まれています。	12日 チャーハン ごはん しょうが みそしる 安全と衛生に気をつけた食事 安全な給食を作るために、調理員さんは身じたくや手洗いに気をつけています。みなさんも身じたくを整えて準備をしましょう。	13日 やさいの うまに ごはん おかあえ 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。
16日 カレーピラフ ごはん フランクフルト 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。	17日 とりにく ごまあえ ごはん すまいる 正しい配膳と盛りつけ 正しく配膳すると見た目がいっぱい美しく、食べやすくなります。食べる人のことを考えて盛りつけましょう。	18日 ミニりんごせりー マーボーどん ごはん しょうが みそしる 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。体をつくるものになります。	19日 さけの おやき ごはん とんじる バランスのよい食事のとり方 主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。	20日 おやこうどん ごはん ごまあえ 食事のマナー 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。
23日 とりにく からあげ ごはん みそしる 図書給食 10/27～11/9の読書週間中にちなんで、『サラダでげんき』という本に出てくる料理が給食に登場します！	24日 ごはん ごはん グリーンサラダ 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しっかりと手を洗いましょう。	25日 サラダ ごはん ライス バランスのよい食事のとり方 給食は、赤・緑・黄の食品をそろえてバランスのよい食事になるようにしています。すききらいせずに食べて、元気に過ごしましょう。	26日 さけの おやき ごはん すまいる 季節を味わう料理 栗は秋、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。	27日 しょうらめん ごはん はるまき 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、さとう、春巻きです。エネルギーのもとになります。
30日 あじ フライ ごはん しょうが みそしる 全国味めぐり「静岡県」 静岡県は、日本のほぼ中央に位置し、富士山や駿河湾など豊かな自然に恵まれています。桜えびやしらす、鰯などがたくさんとれます。	31日 ミニヨーグルトせりー ごはん しょうが みそしる 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。感謝の気持ちを込めましょう。	☆図書とのコラボ給食☆ ★サラダでげんき★ りっちゃんはお母さんが元気になるサラダを作ってあげようと考えました。ひとりでサラダを作っていると、次々と動物たちがやってきて、サラダに入れる材料をアドバイスしてくれました。どんなサラダがお楽しみに♪	☆味めぐり「静岡県」☆ ★さくらめし★ しょうゆを入れて炊いたごはんのことで、ごはんの色がうすい桜色に見えることから、この名前がついています。 ★国清汁★伊豆の国清寺に伝わる郷土料理で、野菜をごま油で炒めて、みそで味付けをした汁です。	☆「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』という意味があります。豆と肉を煮込んだ料理です。 ★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。



10月分給食献立予定表



令和5年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 10月分 (kcal) タボク(g)	中学校 10月分 (kcal) タボク(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
2 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ ひたし おからの炒り煮	657 28.6	796 34.1	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし おから さつまあげ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう
3 (火)	千屋牛肉のみそ炒め丼 牛乳 ごま酢あえ ピオーネ	683 25.4	819 30.2	ちやぎゅうにく 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 ピオーネ	こめ むぎ さとう ごま あぶら
4 (水)	ばら寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし ミニみかんゼリー	652 28.9	754 33.2	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 こまつな	こめ さとう ゼリー
5 (木)	ゆかりごはん 牛乳 たまご焼き ごまあえ 厚揚げのみそ汁	632 22.3	759 26.1	たまごやき ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しそ	こめ むぎ ごま じゃがいも
6 (金)	ソフトめんホワイトソース 牛乳 ハムステーキ 野菜サラダ	702 33.9	871 41.2	えび ぎゅうにゅう とりにく ハム	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ソフトめん あぶら ホワイトルウ ドレッシング (こめこ)
10 (火)	米粉セパソまたはコッパソ チョ大豆クリーム 牛乳 フェジョアード サラダ	667 27.7	859 35.2	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず きんときまめ チーズ 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	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう
11 (水)	玄米ごはん 牛乳 鰯の照り焼き風 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	685 26.2	806 29	いわし ぎゅうにゅう あつあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま
12 (木)	チャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ	619 22.9	754 27.7	とりにく ぎゅうにゅう たまご ぎょうざ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ ブロッコリー もやし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう
13 (金)	ごはん 牛乳 秋刀魚の甘露煮 おかかあえ 野菜のうま煮	668 25.5	773 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 こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう
16 (月)	カレーピラフ 牛乳 フランクフルト 大根とツナのサラダ	646 23.6	803 29.1	とりにく ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ	たまねぎ にんじん 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	こめ むぎ あぶら マヨネーズ
17 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがらめ 酢の物 すまし汁	645 24.8	781 29.5	とりにく ぎゅうにゅう みそ かまぼこ わかめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま
18 (水)	麻婆どんぶり 牛乳 中華サラダ ミニりんごゼリー	636 25.5	765 30.3	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にら もやし にんじん	こめ むぎ あぶら でんぶん ゼリー ドレッシング
19 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ 豚汁	646 26.4	773 30.9	さば ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こんにゃく	こめ むぎ ごま さといも あぶら
20 (金)	親子うどん 牛乳 五色あえ 牛乳プリン	613 26.2	767 31.9	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	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 でんぶん あぶら ごま さとう プリン
23 (月)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ げんきサラダ みそ汁	690 27.9	838 34	とりにく ぎゅうにゅう ハム かつおぶし あつあげ みそ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん ねぎ	こめ もちむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん
24 (火)	米粉セサミパン または 丸パン 牛乳 ビーフシチュー グリーンサラダ ヨーグルト	671 27	866 33.8	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 トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら ドレッシング
25 (水)	ライス 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	670 23	824 27.9	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	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも
26 (木)	栗ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	632 29.4	747 34.1	さけ ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ だいこん れんこん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ くり ごま さとう
27 (金)	塩ラーメン 牛乳 春巻き ひじきの中華あえ	633 27	782 33.1	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ もやし キャベツ にんじん たけのこ こまつな とうもろこし にんにく しょうが ねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう はるまき
30 (月)	さくらごはん 牛乳 鰯フライ しらすと野菜の酢の物 国清汁	667 26.9	774 29.7	あじフライ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さといも ごまあぶら
31 (火)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ミニヨーグルトゼリー	671 21.2	807 24.9	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら ドレッシング カレールウ ゼリー (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。

