



令和6年

10月分 給食こんだて

にのみへるHP



にのみへる
紹介動画



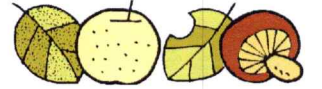
新見市学校給食センター にのみへる

月	火	水	木	金
<p>★哲多中3年「勝負めし」★</p> <p>●玄米ごはん…玄米にはたんぱく質から筋肉を作ってくれるビタミンB6が多く含まれています。</p> <p>●エッグいスープ…かきたま汁です。卵にはたんぱく質や鉄分が多く含まれています。</p> <p>●いよかんゼリー…エネルギーになる糖質が多く含まれています。「いい予感」という願いもこめて選びました。</p>	<p>1日</p> <p>いよかんゼリー</p> <p>ウィンナー 2本 中 3本</p> <p>げんきサラダ</p> <p>げんきごはん</p> <p>エッグいスープ</p>	<p>2日</p> <p>おやこどん</p> <p>すのもの</p>	<p>3日</p> <p>ピアノネ 3こ</p> <p>ちやぎゅうにくの みそいためどん</p> <p>ひたし</p>	<p>4日</p> <p>かやくうどん</p> <p>やさしいため</p>
	<p>哲多中3年提案「勝負めし献立」</p> <p>哲多中学校3年生が授業で総体に勝つための「勝負めし献立」を考えました。スポーツをする時は、たくさんの栄養が必要です。より良いパフォーマンスができるようにしっかり食べましょう。</p>	<p>食事のマナー</p> <p>箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しく持つことができるように練習しましょう。</p>	<p>地産地消「にのみの日」</p> <p>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。今日は新見産の千屋牛肉、ピアノネ、米を使います。新見市自慢の美味しい食材を味わって食べましょう。</p>	<p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。今日の給食の緑の食品は、キャベツ、人参、ほうれん草、ねぎ、とうもろこしです。残さず食べて元気に過ごしましょう。</p>
<p>7日</p> <p>とりにくのからあげ 2こ</p> <p>ごまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>8日</p> <p>チョコクリーム</p> <p>コップパン</p> <p>フェジョアータ</p> <p>サラダ</p>	<p>9日</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ばらずし</p> <p>ひたし</p>	<p>10日</p> <p>ミニフルーツゼリー</p> <p>カレーライス</p> <p>やさいサラダ</p>	<p>11日</p> <p>たまごやき</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>
<p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>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。</p>	<p>オリ・パラ給食「ブラジル」</p> <p>フェジンは「豆」、アータは「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。</p>	<p>行事食「秋祭り」</p> <p>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。</p>	<p>図書給食</p> <p>10/27～11/9は読書週間です。「給食室のいちにち」という本にちなんでカレーライスをします。</p>	<p>朝食の役割</p> <p>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。</p>
<p>★哲西の米粉パン★</p> <p>それぞれの学校で、年2回給食に出ます。</p> <p><1回目></p> <p>8日：高尾小・神郷北小 千屋小・矢神小 野馳小・哲西中</p> <p>22日：神代小</p> <p><2回目></p> <p>22日：一中</p>	<p>15日</p> <p>にくじゃが</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>ひたし</p>	<p>16日</p> <p>やさいサラダ</p> <p>チキンライス</p> <p>チョウザメコロケ</p>	<p>17日</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p>	<p>18日</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ソフトめんホワイトソース</p>
	<p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、米、麦、砂糖、じゃがいも、油です。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。</p>	<p>地産地消「にのみの日」</p> <p>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。今日は新見で飼育されているチョウザメを使ったコロケを使います。</p>	<p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>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。</p>	<p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>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。</p>
<p>21日</p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>ぶたキムチどん</p> <p>ナムル</p>	<p>22日</p> <p>サラダ</p> <p>コップパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>ハンバーグ</p>	<p>23日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2ひき中3ひき</p> <p>すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>24日</p> <p>おからのいりに</p> <p>とりにくのしおこうじやき 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>やさいのレモンしょうゆあえ</p>	<p>25日</p> <p>ひじきのちゅうかあえ</p> <p>しおラーメン</p> <p>ぎょうざ 小2こ 中3こ</p>
<p>食事のマナー</p> <p>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。</p>	<p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>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。</p>	<p>成長期に必要な栄養素「カルシウム」</p> <p>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、小魚、海そうなどに多く含まれています。</p>	<p>生活習慣病 予防の食事「減塩」</p> <p>今日の給食では、塩麴で下味をついたり、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。</p>	<p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>
<p>28日</p> <p>チキンハーブソテー 2こ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ライス</p> <p>ミルクスープ</p>	<p>29日</p> <p>あじフライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>さくらごはん</p> <p>こくしょうじる</p>	<p>30日</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ツナピラフ</p> <p>フランクフルト</p>	<p>31日</p> <p>ぶたにくとやさしいたまごじどん</p> <p>やさいのごまあえ</p>	<p>★味めぐり「静岡県」★</p> <p>●さくらごはん…しょうゆを入れて炊いたごはんのことです。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。</p> <p>●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。</p>
<p>食事と感謝</p> <p>『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。</p>	<p>全国味めぐり「静岡県」</p> <p>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。あじや桜えび、しらす、鰹などがたくさんとれます。</p>	<p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前と後にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。</p>	<p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると栄養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。</p>	



きゅうしよくこんだてよていひょう

10月分給食献立予定表



令和6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種給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I種給食 (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
				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 (火)	げんまい 玄米ごはん 牛乳 ウイン (win) ナー げんきサラダ エッグいスープ いよかんゼリー	656 27.2	759 30.7	ウイナー ハム ぎゅうにゅう こんぶ たまご	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	こめ ごまあぶら ごま ゼリー	げんまい さとう でんぱん ふ
2 (水)	おやこどん ぎゅうにゅう す もの 親子丼 牛乳 酢の物	634 25	578 29.6	とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう	むぎ でんぱん
3 (木)	ちやぎゅうにく いた どん ぎゅうにゅう 千屋牛肉のみそ炒め丼 牛乳 ひたし ピオーネ	668 24.5	801 29	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピオーネ しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ	あぶら むぎ ごま	こめ さとう
4 (金)	かやくうどん ぎゅうにゅう やさい かやくうどん 牛乳 野菜いため	640 30.1	811 37.1	あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	うどん あぶら	さとう
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにく あ ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごま酢あえ みそ汁	670 24.7	822 30.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんにく だいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	でんぱん さとう じゃがいも むぎ	あぶら ごま こめ
8 (火)	コッパパンまたは米粉セミパン チョコクリーム ぎゅうにゅう フェジョアーダ サラダ	661 26.8	851 34.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく きんときまめ だいたくまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン あぶら オリブオイル	チョコクリーム じゃがいも さとう
9 (水)	ばら寿司 ぎゅうにゅう さば しおや ばら寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし	631 21.4	764 25.6	たまご ぎゅうにゅう さば かつおぶし	いんげん にんじん ごぼう しいたけ だいこん もやし こまつな	こめ さとう	
10 (木)	カレーライス ぎゅうにゅう 野菜サラダ ミニフルーツゼリー	671 21.6	809 25.4	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー あかピーマン とうもろこし	じゃがいも こめ ゼリー ドレッシング	あぶら むぎ こめ こルウ
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たまご や ごはん 牛乳 たまご焼き ごまあえ 厚揚げのみそ汁	634 22	753 25.6	ぎゅうにゅう たまご あつあげ わかめ みそ	キャベツ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	ごま ごま	むぎ じゃがいも
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわし しょうがに ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ひたし 肉じゃが	722 27.9	840 31.4	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら
16 (水)	チキンライス ぎゅうにゅう チョウザメコロツケ 野菜サラダ	686 22.1	803 25.1	とりにく ぎゅうにゅう チョウザメ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう キャベツ	あぶら むぎ ドレッシング	こめ コロツケ
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう まいぼー豆腐 ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ	658 29.3	797 35.1	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ いら だいこん ブロッコリー もやし	こめ あぶら ドレッシング	むぎ でんぱん
18 (金)	ソフトめんホワイトソース ぎゅうにゅう 野菜サラダ	666 26.2	846 32.7	とりにく ぎゅうにゅう	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 きゅうり	ソフトめん マヨネーズ	あぶら こめ こルウ
21 (月)	ぶた どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 ナムル ミニみかんゼリー	634 27.5	754 32.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ いら キャベツ ほうれんそう もやし	こめ あぶら さとう みかんゼリー	むぎ ごまあぶら ごま
22 (火)	コッパパンまたは米粉セミパン ぎゅうにゅう ハンバーグ サラダ 野菜スープ	643 25.8	857 33.7	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	いんげん だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん	パン じゃがいも	マヨネーズ
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃも あ ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 酢の物 みそ汁	619 22	755 27.2	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん ねぎ	こめ でんぱん さとう	むぎ あぶら じゃがいも
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにく しおこうじや ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 野菜のレモンしょうゆあえ おからの炒り煮	637 26.6	756 30.5	ぎゅうにゅう とりにく おから さつまあげ	キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう しおこうじ	むぎ あぶら
25 (金)	しお ぎゅうにゅう 塩ラーメン 牛乳 ぎょうざ ひじきの中華あえ	639 27.2	778 32.7	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ ひじき	たまねぎ もやし にんじん たけのこ ねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう
28 (月)	ライス ぎゅうにゅう やさい ライス 牛乳 野菜サラダ チキンハーブソテー ミルクスープ	667 28.8	793 33.3	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	にんにく にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ いんげん パジャル	こめ じゃがいも	むぎ ドレッシング
29 (火)	さくらごはん ぎゅうにゅう さくらごはん 牛乳 あじフライ ごまあえ 国清汁	654 25.6	758 28.1	ぎゅうにゅう あじフライ みそ	キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	あぶら さとう こめ	ごま ごまあぶら むぎ
30 (水)	ツナピラフ ぎゅうにゅう ツナピラフ 牛乳 フランクフルト コールスローサラダ	606 24.3	767 30.6	ツナ(まぐろ) ぎゅうにゅう フランクフルト	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり レモンじゅ	こめ あぶら	むぎ さとう
31 (木)	ぶたにく やさい たまご どん ぎゅうにゅう 豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 野菜のごまあえ	640 26.6	774 31.7	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん だいこん ブロッコリー	こめ さとう あぶら	むぎ でんぱん ドレッシング