

10月分 給食献立・配ぜん



にいまへるHP

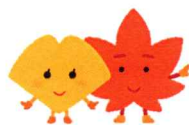


にいまへる紹介動画

令和8年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
★5日は哲西中学校健康委員会提案献立★ 6月の食育月間の取組として、献立を考えてくれました。 ●さけのレモンソースかけ・・・元々は「ぶりのレモン揚げ」で提案してくれましたが、ぶりが手に入らなかったため、秋が旬の鮭に変更して提供します。 ●豚肉ときくらげの炒め物…地産地消に着目して、新見産の食材をたくさん使った料理を提案してくれました。 ●その他に、千屋牛コロケ、チョウザメのハンバーガー、根菜のチーズ焼き、鮭大根、鮭のムニエル、しめじと鮭の炊き込みごはんなど、おいしそうな料理を考えてくれました。	★6日は世界の食事「ベルギー」 ●クラミック…レーズンの入った甘いパンです。 ●ワートルゾーイ…ワートルは「水」、ゾーイは「煮る」で、水で煮込んだ料理という意味です。鶏肉または魚と野菜を、生クリーム入りのスープで煮込んだ、白いシチューです。	1日 おからのいりに とりにくのしおこうじやき 2こ ごはん やさいのレモンしょうゆあえ 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。	2日 ビオーネ 3こ だいこんとツナのサラダ ソフトめん ホワイトソース 安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。	
5日 さけのレモンソースかけ ライス やさいのスープ	6日 クラミック ワートルゾーイ サラダ	7日 とりにくのからあげ 2こ ごはん ごまおかかあえ もちむぎごはん みそしる	8日 さばのしおやき ばらずし ひたし	9日 スイートポテト おやこうどん すのもの
哲西中学校 提案献立 哲西中の健康委員会のみなさんが旬の食材や新見の特産物を使った料理を考えてくれました。その中から2つ選んで、給食 用にアレンジしました。	世界の食事「ベルギー」 ベルギーの家庭料理は、ムール貝やじゃがいも、ビールを使った料理や煮込み料理が多いのが特徴です。ワッフルやチョコレートなど甘いお菓子も有名です。	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。感謝の気持ちであいさつをしましょう。	行事食「秋祭り」 ばら寿司は、野菜や魚介を詰め込んだお寿司で、お祭りや祝い事の時に作られます。入れる具材は、さわらやあなご、たけのこなど、家庭や地域によってさまざまです。	食べ物の役割「黄の食品」 黄の食品は、ごはん、パン、めん、いも、油などで、エネルギーのもとになります。今日の給食の黄の食品は、うどん、油、かたくり粉、砂糖です。
★27日は図書給食 「ぐりとぐらとすみれちゃん」 (中川李枝子/福音館書店) 野ねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんが かぼちゃを持ってやってきました。森の動物たちも加わって、かぼちゃのごちそうをたくさん作ります。かぼちゃの料理がたくさん出てくる本です。	13日 サラダ まるパン やさいのスープ ハンバーグ	14日 たまごやき なつとう ごはん ごまあえ とんじる	15日 チャーハン ちゅうかあえ あげぎょうざ 小2 中3	16日 さわらのてりやき やさいとらっきょうのすのもの ミニようなしゼリー ごはん あつあげのみそしる
	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。	朝食の役割 朝食は、体、脳、おなかを目覚めさせる大切な役割があります。バランスのよい朝食を食べて、元気に過ごしましょう。	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。家でもバランスのよい食事をしましょう。	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。今日の給食では、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、らっきょう、玉ねぎです。
19日 いわしのいそあげ ごはん かぼちゃのみそしる	20日 ぶどうゼリー ちやぎゅうにくのみそいためどん ひたし	21日 とりにくのトマトソースかけ 2こ ライス ミルクスープ	22日 ミニももゼリー マーボーどん ちゅうかサラダ	23日 アスパラとチーズのサラダ カレーピラフ ウインナー 小2 中3
目の健康 10月10日は目の愛護デーです。今日は目によい栄養素のビタミンAがとれる献立です。ビタミンAは人参やかぼちゃなどに多く含まれています。	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。今日は新見の米、千屋牛を使います。感謝していただきましょう。	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、小魚、小松菜など、意識して積極的に食べましょう。	食べ物の役割「赤の食品」 赤の食品は、肉、魚、卵、牛乳などで、体をつくるもとになります。今日の給食の赤の食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。	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。
26日 やさいのうまに さんまのかんろに ごはん ごまあえ	27日 ケチャップ やさいのサラダ すみれちゃんのかぼちゃスープ オムレツ	28日 かぼちゃプリン チャプチェどん ナムル	29日 とりにくのたまごめがらめ すのもの ごはん すましじる	30日 ひじきのちゅうかあえ サンマメン しょうまい2こ
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。旬の魚を味わって食べましょう。	図書給食 10/27～11/9は読書 週間です。「ぐりとぐらとすみれちゃん」という本にちなんで「かぼちゃスープ」を作ります。ケチャップはオムレツにつけて食べましょう。	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。	正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側に、おかずは奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置きましょう。	全国味めぐり「神奈川県」 サンマメンは野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけた横浜 発祥の料理です。「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」という意味があるそうです。



10月分給食献立予定表



令和8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 1ℓℓ ⁺ - (kcal) タンパク(g)	中学校 1ℓℓ ⁺ - (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 (木)	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	608 26.7	722 30.6	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 むぎ さとう あぶら
2 (金)	ソフトめんホワイトソース 牛乳 大根とツナのサラダ ピオーネ	680 30.1	858 37.6	とりにく きゅうにゅう ツナ	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース にんにく だいこん きゅうり ブロッコリー ピオーネ	ソフトめん あぶら こめこルウ マヨネーズ
5 (月)	ライス 牛乳 鮭のレモンソースかけ 豚肉ときくらげの炒め物 野菜スープ	626 30.8	760 36.9	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ベーコン	レモン しょうが キャベツ とうもろこし きくらげ たまねぎ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
6 (火)	クラミック (レーズンパン) 牛乳 ワートルゾーイ (シチュー) サラダ	660 25.7	886 33	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリー キャベツ グリンピース アスパラガス とうもろこし レモン	レーズンパン じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう こめこルウ
7 (水)	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	633 27.7	770 33.8	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし とうふ わかめ みそ こんぶ	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	こめ もちむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま
8 (木)	ばら寿司 牛乳 鯖の塩焼き ひたし	627 23.4	743 27.1	あなご たまご ぎゅうにゅう さば 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 さとう
9 (金)	親子うどん 牛乳 酢の物 スイートポテト	636 24.7	787 30.1	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	うどん かたくりこ あぶら さとう スイートポテト
13 (火)	丸パン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	604 25.2	812 32.9	ぎゅうにゅう ハンバーグ 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
14 (水)	ごはん 納豆 牛乳 たまご焼き ごまあえ 豚汁	631 27.7	751 32	なっとう きゅうにゅう たまごやき ぶたにく みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ ごま あぶら さといも
15 (木)	チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 中華あえ	622 23	761 27.7	とりにく たまご ぎゅうにゅう 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 さとう ごまあぶら
16 (金)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 野菜とらっきょうの酢の物 厚揚げのみそ汁 ミニ洋なしゼリー	646 28.8	772 33.4	ぎゅうにゅう さわら あつあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ らっきょう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ゼリー
19 (月)	玄米ごはん 牛乳 鰯の磯揚げ 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	655 24.5	796 29	ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ げんまい あぶら ごま
20 (火)	千屋牛肉のみそ炒め丼 牛乳 ひたし ぶどうゼリー	649 24.1	777 28.5	ぎゅうにく きゅうにゅう みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごま ゼリー
21 (水)	ライス 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ 小松菜とじゃこのサラダ ミルクスープ	666 28.7	794 33.2	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん 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 さやいんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング
22 (木)	麻婆丼 牛乳 中華サラダ ミニももゼリー	650 28	785 33.5	とうふ ぶたにく みそ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にら キャベツ ブロッコリー にんじん アスパラガス	ごはん むぎ あぶら かたくりこ ゼリー ドレッシング
23 (金)	カレーピラフ 牛乳 ウインナー アスパラとチーズのサラダ	625 27.8	767 34.3	とりにく きゅうにゅう ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ あぶら オリーブオイル さとう
26 (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 さんま とりにく あつあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう
27 (火)	バターロールパン 牛乳 オムレツ ケチャップ 野菜サラダ すみれちゃんのかぼちゃスープ	633 24.4	831 29.8	ぎゅうにゅう オムレツ とうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	バターロールパン マヨネーズ こめこルウ
28 (水)	チャプチェ丼 牛乳 ナムル かぼちゃプリン	619 25.7	737 30.3	ぶたにく きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん にら もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま かぼちゃプリン
29 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがらめ 酢の物 すまし汁	643 26.4	781 31.5	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま
30 (金)	生馬麴 (サンマーメン) 牛乳 しゅうまい ひじきの中華あえ	630 29.5	732 34.2	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう コーンシュマイ ひじき	もやし たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ 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 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆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。

