

# 10月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場

## 好き嫌いせずに何でも食べよう

子どもの時期に様々な味を体験することは、とても大切なことです。味を知る機会が少ないと、大人になったときに食べ物の好みが偏り、栄養バランスの乱れや、生活習慣病のリスクが高くなることにもつながります。

### ○野菜を食べやすくする工夫○

- ★ 好きな味付けで食べてみましょう。
- ★ 切り方を変えてみましょう。
- ★ かわいく盛り付けてみましょう。



### ○魚を食べやすくする工夫○

- ★ においが強い魚は、みそ味やトマト味、カレー味などの食べやすい味付けにしてみましょう。
- ★ 小骨が多い小さい魚は、骨まで食べられる揚げ物などにしてみましょう。



みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか？毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いしないで残さずに食べるようにしましょう。

日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの(あかい)		おもに体のちようしをとのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		栄養価(kcal)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	小	中
1 火	ごはん かつおのおかかに れんこんのきんぴら きりぼしだいこんのみそしる 牛乳	○	(かつお・かつおぶし) ちくわ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	あぶら	小	541
									中	694
2 水	ごはん あげじゃがいものそばろに さんしょくあえ てづくりふりかけ 牛乳	○	とりにく はんぺん	しらす 牛乳	にんじん にんじん こまつな あかじそ	たまねぎ こんにやく もやし	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	小	618
									中	781
3 木	ごはん ツナフレークどんのぐ マカロニサラダ ちゃんこじる 牛乳	○	ツナ とりだんご やきどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ えだまめ しょうが コーン きゅうり たまねぎ	ごはん さとう マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	小	616
									中	781
4 金	こがたロールパン やきそば フランクフルト ぶどうゼリーポンチ 牛乳		ぶたにく ちくわ かつおぶし フランクフルト	あおのり	にんじん	キャベツ べにしょうが もも パイン	こがたロールパン やきそばめん ぶどうゼリー さとう	あぶら	小	625
									中	752
7 月	むぎごはん きのこのこめこカレー コールスローサラダ さつまいもチップス 牛乳		ぶたにく	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ たもぎたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	むぎごはん さつまいも	こめこのカレールウ あぶら コールスロートレッシング あぶら	小	591
									中	744
8 火	ごはん なまあげのちゅうかいため チンゲンサイのナムル ワンタンスープ 牛乳	○	ぶたにく なまあげ かにふうみかまぼこ ベーコン	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし はくさい たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	小	536
									中	680
9 水	ごはん いわしのうめに ひじきのために けんちんじる 牛乳	○	(いわし) とりにく とうふ あぶらあげ	ひじき 牛乳	にんじん みつば	(うめ) えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小	535
									中	688
10 木	ごはん ぶたみそどんぶりのぐ いもだんごじる ブルーベリータルト 牛乳	○	ぶたにく はんぺん みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが こんにやく ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう いもだんご (ブルーベリータルト)		小	580
									中	719
11 金	ごはん ちくぜんに ちくわのいそべあげ あかじそあえ 牛乳	○	とりにく がんもどき ちくわ	あおのり 牛乳	にんじん さやいんげん あかじそ	れんこん たけのこ もやし きゅうり	ごはん さとう さとう こむぎこ	あぶら	小	557
									中	740

\*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。

おはしを忘れずに持ってきてください。

### 〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
小学校 平均 (3・4年生)	580	16.0%	27.9%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
中学校 平均	731	15.2%	25.2%

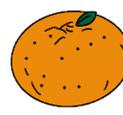


アルファベットで遊ぼう⑦

milk mandarin orange mushroom noodle



ぎゅうにゅう  
牛乳



みかん



きのこ



めん  
麺

# 10月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場



## つくってみよう！給食レシピ



### 大学芋



#### ★材料（4人分）

・さつまいも	200g	・しょうゆ	小さじ1	A
・揚げ油	適量	・砂糖	大さじ2	
		・水あめ	小さじ1/2	
		・水	小さじ1	

秋に旬を迎えるさつまいもを使ったおやつです。さつまいもの皮には、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれているので、皮つきで食べるのがおすすめです。

#### ★作り方

- ① さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。
  - ② 氷気を切った①を、170℃の油で揚げる。
  - ③ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ④ 揚げたさつまいもを③の鍋に入れ、たれとからめて、完成。
- ※ 水あめを使うことで、簡単にとろみを付けることができます。  
水あめがない場合は、砂糖を少し足して長めに加熱すると、とろみがつきます。

日	こんだて名	は	おもに体にちようしをとどのえるもの(みどりいろ)				おもにはたらく力になるもの(きいろ)		栄養価(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
曜		し	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類		
15	ごはん あきのかおりごはんのぐ さわらのみぞれがけ なすのみぞしる 火 牛乳	○	とりにく さわら なまあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん みずな	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ なす 今月の野菜	ごはん くり さとう さとう てんぷん	あぶら	小	536
16	ごはん はっぱうさい あげしゅうまいのあまがけ きゅうりのかおりつけ 水 牛乳	○	ぶたにく いか (ぶたにく)	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが ほうさい たまねぎ ヤングコーン きくらげ (たまねぎ) きゅうり	ごはん てんぷん (こむぎこ) さとう てんぷん さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	小	585
17	しらたまうどん やさいたっぷりうどんのしる ツナかつおぶし てづくりココアケーキ 木 牛乳	○	とりにく あぶらあげ ツナ かつおぶし とうにゅう	牛乳	にんじん みずな	たけのこ ほうさい だいこん しいたけ ねぎ キャベツ	しらたまうどん てんぷん さとう ホットケーキミックス(乳・卵なし) さとう	マヨネーズ(卵なし) マーガリン(乳なし)	小	619
18	さつまいもごはん れんこんのはさみあげ しんこあえ あきのみかくじる 金 牛乳	○	(とりにく) とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	(れんこん・たまねぎ) ほうさい たくあんづけ えのきたけ	さつまいも ごはん (パンこ) さといも 今月の野菜	あぶら	小	548
21	ごはん ぶたにくのあおないため しらすつみれのすましじる とうにゅうプリン 月 牛乳	○	ぶたにく しらすつみれ あぶらあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	ごはん とうにゅうプリン(乳・卵なし)	あぶら	小	571
22	ごはん かんとうに さばのぎんがみやき いそかあえ 火 牛乳	○	とりにく がんもどき うずらたまご はんぺん (さば・みそ)	こんぶ のり 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく もやし ほうさい	ごはん さとう さとう		小	601
23	ごはん とりにくのおからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ 水 牛乳	○	とりにく ツナ とうふ なた	こぶちや 牛乳	にんじん いら	きゅうり たまねぎ きくらげ えのきたけ	ごはん てんぷん はるさめ さとう	あぶら	小	615
24	りんごパン やさしいトマトに キャベツソテー フルーツいりクリームパバロア 木 牛乳	○	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん トマト きピーマン	たまねぎ キャベツ もも パイン	りんごパン じゃがいも さとう てんぷん パバロアのもと	オリーブあぶら オリーブあぶら	小	589
25	ごはん まぐろのレモンソース きりぼしだいこんのごまざあえ しろみぞしる 金 牛乳	○	(まぐろ) ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	レモン きりぼしだいこん コーン たまねぎ ねぎ	ごはん (てんぷん) さとう さとう さといも	あぶら ごま	小	569
28	ごはん キムタクごはんのぐ ごもくじる だいがくいも 月 牛乳	○	ぶたにく なまあげ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	キムチ つぼづけ たまねぎ	ごはん さつまいも さとう みずあめ	あぶら あぶら	小	607
29	ごはん ドライカレー だいこんサラダ コンソメスープ 火 牛乳	○	ぶたにく だいず かにふうみかまぼこ ウインナー	牛乳	にんじん とうみょう ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら こめこのカレールウ	小	566
30	ごはん ホッケフライ とさあえ よしのじる あじつけのり 水 牛乳	○	(ホッケ) かつおぶし とりにく とうふ	あじつけのり 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ほうさい こんにやく しめじ	ごはん (パンこ) さとう てんぷん	あぶら	小	535
31	ソフトめん にくみそめんのしる ごぼうサラダ りんご 木 牛乳	○	ぶたにく はんぺん みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう りんご	ソフトめん さとう てんぷん	あぶら ごまドレッシング	小	637

\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。