



令和5年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数20回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
2月	ご飯 牛乳		牛乳			米		824
	愛知のハンバーグおろしだれ	ふた肉 とり肉			たまねぎ だいこん	でんぷん 砂糖		
	さつまいものごまあえ			さやいんげん	ごぼう	さつまいも 砂糖	ごま	
	かす汁	ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	はくさい ねぎ しょうが こんにゃく	酒かす		
	アセロラプチゼリー (2個)					アセロラゼリー		
3火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		901
	豆腐ナゲット (3個)	豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	小麦粉 でんぷん	油	
	ちゃんぽんソフトめん	ふた肉 なたと えび		にんじん	もやし にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ			
	ひじきの中華あえ		ひじき		はくさい きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
4水	ご飯 牛乳		牛乳			米		747
	ししゃもの甘露煮 (2尾)	ししゃも						
	煮みそ	ふた肉 うすら卵 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	里いも 砂糖		
	こまつなの甘酢あえ	とり肉		こまつな	もやし コーン	砂糖		
5木	ご飯 牛乳		牛乳			米		751
	ごぼう入りつくね (3個)	とり肉			たまねぎ ごぼう	砂糖		
	南蛮煮	ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しらたき	じゃがいも 砂糖		
	なめたけあえ			ほうれんそう	もやし はくさい なめたけ			
6金	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		870
	チキンバーガー	とり肉				でんぷん	油	
	キャベツソテー・タルタルソース				キャベツ		油 タルタルソース	
	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 大麦		
10火	愛知の米粉パン 牛乳		牛乳			パン		754
	さけミンチカツ	さけ 大豆			たまねぎ キャベツ	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	
	ごぼうサラダ	ハム		さやいんげん	ごぼう コーン		ごまドレッシング	
	キャロットポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		
11水	ご飯 牛乳		牛乳			米		782
	手巻きのみ		牛乳 のり					
	玉子焼き (2本)	卵						
	ツナみそ・ねり梅	ツナ 大豆 みそ			枝豆 しょうが 梅	砂糖		
わかめ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい				
12木	ご飯 牛乳		牛乳			米		799
	スタミナ揚げ	とり肉 レバー				でんぷん 砂糖	油	
	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	里いも でんぷん		
	アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
13金	ご飯 牛乳		牛乳			米		816
	ホイコーロー	ふた肉 厚揚げ みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	砂糖 でんぷん		
	サンラータン	ベーコン 卵		にら	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	春雨 でんぷん	ラー油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
16月	五穀ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦 玄米 赤米 黒米 もちきび		755
	秋の味覚カレー	ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく まいたけ しめじ エリンギ グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
	ブロッコリーのツナいため	ツナ		ブロッコリー	コーン キャベツ	砂糖	油	
	福神漬				福神漬			
17火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		782
	揚げぎょうざ (3個)	ふた肉			キャベツ	小麦粉	油	
	みそラーメン	ふた肉 みそ		にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン にんにく			
	切干しパンパンジー	とり肉			切干しだいこん キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	
18水	だいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		737
	豆腐田楽	豆乳 みそ				砂糖 でんぷん	ごま	
	だいこんのそぼろ煮	ふた肉 大豆 ちくわ		にんじん	だいこん しょうが	里いも 砂糖		
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			

★「秋」に美味しい食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和5年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数20回

稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
19 木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		778
	ウインナー	ウインナー						
	焼きそば	ふた肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ	焼きそばめん	油	
	秋のフルーツポンチ				パイナップル みかん もも	かきゼリー		
20 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		767
	いわしのしょうが煮	いわし				砂糖		
	松浦鍋	たら えび 豆腐	しらす 青さ	にんじん	はくさい だいこん ごぼう 干ししいたけ	里いも		
	こがねあえ			ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ	砂糖	ごま	
	キャンディチーズ (2個)		チーズ					
23 月	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		786
	和風コロッケ				れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	切干しだいこんのピリ辛いため	ふた肉	こんぶ	にんじん	切干しだいこん	砂糖	ごま油	
	秋のかおり汁	厚揚げ みそ			えのきたけ しめじ ねぎ 干ししいたけ はくさい	さつまいも		
24 火	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			パン		779
	オムレツ	卵						
	大豆のカレー煮	ふた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でんぷん		
	りんご				りんご			
25 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		772
	しゅうまい (3個)	ふた肉			たまねぎ	小麦粉 でんぷん		
	マーボーなす	豆腐 ふた肉 レバー みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	パンサンスー				きゅうり コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
26 木	校外学習	食欲の秋がやってきました! 秋は実りの季節です。さつまいもや栗、きのこなど旬を迎える食べ物がたくさんあります。旬とはその食べ物が一年の中で一番栄養が多く、新鮮でおいしくなる時期のことです。給食では秋が旬の食べ物が登場します。苦手だと思っていた食べ物も、おいしく感じられるかもしれません。また、過ごしやすいく気候なので、勉強や運動に一生懸命取り組んで空腹にしておくと、なんでもおいしく食べられます。						
27 金	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		777
	月見うどん	とり肉 油揚げ かまぼこ うずら卵		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ			
	さつまいもと大豆の黒糖がらめ	大豆				さつまいも 栗 でんぷん 砂糖	油	
	かおりあえ			こまつな だいこん	はくさい			
30 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		807
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖		
	おなかチーズあえ	かつお節	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ			
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	なめこ だいこん えのきたけ ねぎ			
31 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		841
	まめまめハヤシライス	ふた肉 大豆 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	みかん				みかん			

★「秋」に美味しい食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

大切にしたい もったいないの心

10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2021(令和3)年度は約523万tと推計されています*1。この量はなんと日本人一人当たり、おにぎり1個分(約114g)の食べ物を毎日捨てている計算になります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、自分にできることを考え、取り組んでみましょう。

※1: 農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買いすぎない**
家にある食材をチェックし、使いきれぬ分、必要な分だけ買いましょう。
- 2 作りすぎない**
家族の予定や体調を考慮し、食べきれぬ分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない**
苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

ブロッコリー 普段捨ててしまうブロッコリーの茎の部分も細かく切ったり、皮をむいたり工夫すると無駄なく美味しく食べられます。腸内環境を整え、便通を良くしてくれる、食物せんいをとることができます。

目の健康にビタミンAを!

☆10月10日は「目の愛護デー」☆

近年、私たちの生活の中にはタブレットやスマホ、ゲームなど目を疲れさせるものが増えました。魚介類やレバーに多く含まれるビタミンAは、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。不足すると暗いところで物が見えにくくなったり、視力が下がったりする恐れがあります。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わるので、積極的に摂りたい栄養素です。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

10日(火)は特にカロテンの多い野菜であるにんじんを使ってキャロットポタージュを作ります。

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので油と一緒に調理すると吸収率が高まり、パワーアップします。
 <例> 油でいためる、ドレッシングをかけるなど