

令和5年度



* 10月の献立表 *


 長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：好き嫌いをしないで何でも食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月		むぎごはん					こめ、むぎ		624 25.9 23.7	
			ポークストロガノフ	ぶたにく	なまクリーム	にんじん	にんにく、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース	コーンスターチ こむぎこ	あぶら、バター		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			バナナ				バナナ				
3	火		むぎごはん					こめ、むぎ		651 27.2 30.2	南小 なし
			さつまいもコロッケ	ぶたにく とうにゅう			たまねぎ	さつまいも じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	あぶら		
			わかめ入りツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
			とうふとはくさいのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ		こまつな	はくさい				
4	水		こくとういりロールパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	603 27.4 37.9	中学なし 南小5年生なし 田農生 献立①
			とりにくのわさび レモンソース	とりにく	 インターシップに来た 田方農業高校の生徒さんが 組み合わせを考えました。	はねぎ	わさびのくき レモンかじゅう	かたくりこ さとう	あぶら		
			こふさいも			パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、しいたけ	じゃがいも	バター		
			きのこのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう		パンこ	オリーブオイル		
5	木		むぎごはん					こめ、むぎ		606 29.3 30.8	
			さばのなんぶやき	さば			しょうが		ごま		
			きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ		にんじん、さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
			とうにゅうみそしる	とうふ、ぶたにく とうにゅう、みそ		にんじん	たまねぎ、こんにゃく ねぶかねぎ、だいこん	さといも	ごまあぶら		
6	金		むぎごはん					こめ、むぎ		573 27.9 25.2	
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		ピーマン、あかピーマン	にんにく、キャベツ、たまねぎ	さとう、かたくりこ	あぶら		
			たまごとコーンのスープ	たまご、とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ、コーン	かたくりこ	ごまあぶら		
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
9	月		スポーツの日								
10	火		むぎごはん					こめ、むぎ		618 29.9 29.2	目の愛護デー
			さわらのごまみそだれ	さわら、みそ			しょうが	さとう	ごま		
			ひじきとだいずのいために	だいず、あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら		
			かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきだけ、たまねぎ	かたくりこ			
11	水		むぎごはん					こめ、むぎ		672 28.5 32.4	かつらぎ祭 応援献立
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ	あぶら		
			こまつなサラダ	まぐろ		こまつな、にんじん	コーン	さとう	ごま、ごまあぶら		
			とうふとかぼちゃのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ				
12	木		やきプリンタルト	たまご	にゅうせいふん			こむぎこ、さとう	あぶら	600 21.9 26.5	中学 なし
			ねじりパン(幼稚園のみあげパン)		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング		
			ポークビーンズ	ぶたにく、だいず レッドホー		にんじん、トマト	にんにく、しょうが	じゃがいも、さとう	あぶら		
			フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん、パイナップル	さとう、ナタデココ			
13	金		むぎごはん					こめ、むぎ		601 22.0 29.2	幼稚園なし 世界の果てまで 行って給食 in 韓国
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく、しょうが	はちみつ、さとう	あぶら		
			ナムル		こんぶ	にんじん	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら、ごま		
			トックスープ	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	えのきだけ、しょうが	トック	ごまあぶら		
16	月		ちゅうかめん					こむぎこ		564 29.3 22.3	
			ごもくラーメン	ぶたにく、やきぶた、なると		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ ねぶかねぎ、はくさい	かたくりこ	ごまあぶら		
			ポークパオズ	ぶたにく			たまねぎ、しょうが、だけのこ しいたけ、キャベツ	かたくりこ、 こむぎこ、さとう	ごまあぶら		
			ちゅうかサラダ			にんじん	もやし、きゅうり、にんにく	さとう	ごまあぶら、ごま		
17	火		むぎごはん					こめ、むぎ		605 23.9 30.0	郷土食の旅 in 岡山県
			デミカツどん	ぶたにく、みそ		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが グリーンピース	さとう、こむぎこ パンこ	あぶら		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			ばちじる	ぎょうめん		にんじん、こまつな、はねぎ	だいこん				
18	水		げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ、げんまい	ショートニング	631 30.7 37.2	快眠献立
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			ほうれんそうとさけのグラタン	さけ、ベーコン	きゅうり、チーズ まよネクリーム	ほうれんそう	マッシュルーム	こむぎこ	バター		
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		トマト、にんじん	セロリ、たまねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		
19	木		さくらごはん	県産	県産	県産	県産	こめ、むぎ		581 25.9 21.0	南小6年生なし ふるさと 給食の日
			しずおかおでん	ぶたにく、ちくわ、なると いわしボール、あげボール	こんぶ、あおのり		だいこん、こんにゃく	さとう、さといも			
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			みかん				みかん 県産				
20	金		むぎごはん					こめ、むぎ		583 27.5 29.4	南小 幼稚園 なし
			ちくさやき	たまご、とりにく		にんじん	だけのこ、しいたけ、グリーンピース	さとう	あぶら		
			のりすあえ	まぐろ	のり	こまつな	もやし		ごま、ごまあぶら		
			えのきだけのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ			たまねぎ、えのきだけ	さつまいも			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



令和5年度



* 10月の献立表 *



長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：好き嫌いをしないで何でも食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
23	月		むぎごはん					こめ、むぎ		622 22.1 24.4	
			ちゅうかどん	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、もやし だけのこと、キャベツ、たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			さつまいもたいすのあげ	だいす				さつまいも、さとう かたくりこ	あぶら		
			オレンジゼリー				オレンジかじゅう	さとう			
24	火		むぎごはん					こめ、むぎ		591 28.8 30.1	田農生 献立②
			さばのさいきょうやき	さば、みそ			しょうが	さとう	ごまあぶら		
			わかめときゅうりの わふうサラダ	まぐろ	わかめ		きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			さつまいもとかぶのとんじ	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、かぶ、ねぶかねぎ	さつまいも	ごまあぶら		
25	水		はちみつレモントースト		だっしふんにゅう		レモンがじゅう	さとう、こむぎ、はちみつ	ショートニング、バター	650 25.0 26.8	中学 なし
			ポトフ	とりにく		にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、だいこん	じゃがいも、かたくりこ	あぶら		
			フルーツポンチ				みかん、パイナップル、ぶどうがじゅう	さとう、しらたまだんご			
26	木		むぎごはん					こめ、むぎ		601 27.1 26.2	十三夜 献立
			ホキのもみじやき	ホキ		にんじん			ノンエッグマヨネーズ		
			えだまめいりおひたし	かつおぶし		にんじん	えだまめ、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			おつきみだんごのすましじ	とりにく		ほうれんそう	たまねぎ、しめじ	しらたまだんご			
27	金		むぎごはん					こめ、むぎ		680 26.7 30.9	幼稚園なし 北小 運動会 応援献立
			キーマカレー	ぶたにく、だいす		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、セロリー	さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			クレープ	とうにゅう			いちごがじゅう レモンがじゅう	こめこ、さとう	あぶら		
30	月		むぎごはん					こめ、むぎ		611 22.8 32.8	
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	さとう、かたくりこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	にんじん	キャベツ				
			のっぺいじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	だいこん、こんにゃく	さつまいも、かたくりこ	ごまあぶら		
31	火		コーンピラフ			あかピーマン	コーン、グリーンピース、たまねぎ、にんにく	こめ	あぶら	567 21.8 30.7	ハロウィン 献立
			とりにくのバーベキューソース	とりにく			しょうが、にんにく、りんご、レモンがじゅう	さとう	あぶら		
			フレンチサラダ			ほうれんそう	きゅうり、キャベツ	さとう	あぶら		
			パンパンバタージュ		きゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも、さとう	バター		

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

※食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

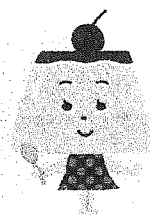


おかわい! 10月号

長岡学校給食センター



リクエストの用紙に、
イラストを描いてくれた
長中生がいました♪
かわいいイラストを
ありがとう!!



もうすぐ北小運動会&長中かつらぎ祭!!

10月は、北小の運動会、長中かつらぎ祭があるため、2校に食べたいデザートのリクエストを実施しました。

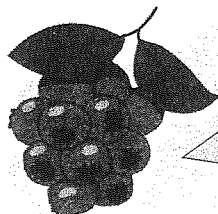
長中では、ダントツ1位で「焼きプリンタルト」。長岡地区では、いつもリクエストに入るデザートです。

北小では、既に長中の焼きプリンタルトが決まっていたのでそれ以外で希望を取らせてもらいました。

アイスとクレープが同率1位でした。北小で人気だったフルーツポンチも提供します。

10月10日は「目」の愛護デー!!

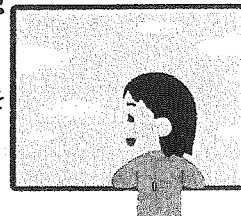
スマホ、タブレットの使用で遠くがはっきり見えない「近視」が増えているそうです!目が疲れると頭痛や肩こりの原因にも…。10月10日には、ビタミンAやルテイン豊富なほうれん草、人参、卵、マグネシウム豊富なひじきを使った献立を提供します。目によい食べ物を積極的に取りましょう!



ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は
疲れ目に効果的であったり、暗いところで見
えやすくしたりする効果があるそうです!また、
粘膜を保護するビタミンAも含まれていま
す!!

20分に1回は遠くを見よう!

20分に1回、20秒間、6m離れたところを
見ると筋肉が休まるそうです。



目によいといえば、ブルーベリー?

