



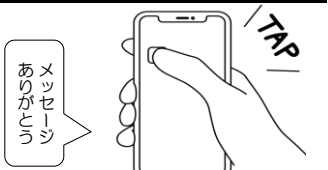
* 10月の献立表 *



今月の食育目標：好き嫌い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		
長岡北小6年 新村 瑚々さん 考案献立 テーマ【紅葉狩り】											
1	火		ゆかりごはん さけのさいきょうやき いそかあえ すましじる オレンジゼリー	さけ、みそ まぐろ とうふ、かまぼこ		のり わかめ	にんじん、こまつな にんじん、ほうれんそう	しそ しょうが キャベツ だいこん オレンジかじゅう	こめ さとう ごまあぶら ごまあぶら	575 27.7 21.6	
2	水		ピスキューパン ツナサラダ とりにくのクリームに なし	たまご まぐろ とりにく、ベーコン	だっしふんにゅう なまクリーム		ほうれんそう にんじん、こまつな	キャベツ、コーン しめじ、たまねぎ なし	こむぎこ、さとう さとう バター、ショートニング あぶら バター	613 24.6 35.5	北小のみ
長岡北小6年 小池 琉生さん 考案献立 テーマ【中華風】											
3	木		むぎごはん トマーポー ぎょうざ はるさめのちゅうかあえ	ぶたにく、とうふ、みそ ぶたにく、だいず			ピーマン、トマト にんじん、はねぎ にら	たまねぎ、しょうが、にんにく ねぎかねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ	こめ、むぎ かたくりこ、さとう ごまあぶら ごまあぶら	621 23.8 30.6	南小 5年生 なし
4	金		むぎごはん さんぞくやき さつまいもサラダ なめこのみそしる	とりにく ハム とうふ、みそ		 山賊は、物を「取り上げる」ことから揚げた鶏肉(とりあげ)を山賊焼きと呼ぶようになったそうです!	にんじん はねぎ、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ なめこ、たまねぎ	こめ、むぎ さとう、かたくりこ、こめこ さつまいも バター	632 24.1 33.1	郷土食の旅 in 長野県
7	月		むぎごはん ポークストロガノフ ひじきサラダ バナナ	ぶたにく ハム	なまクリーム ひじき、チーズ	にんじん、トマト にんじん	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、しめじ、グリルピー キャベツ バナナ	こめ、むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら	626 26.1 25.0		
8	火		むぎごはん スタミナやきにく ポイルキャベツ はるさめスープ やきプリンタルト	ぶたにく、みそ とりにく たまご、だいず		にんじん、こまつな にゅうせいふん	ピーマン、にら にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ もやし、しいたけ、しょうが	こめ、むぎ かたくりこ、さとう はるさめ こむぎこ、さとう あぶら	650 27.7 28.9	かつらぎ祭 応援企画 疲労回復 献立①	
9	水		むぎごはん さばのなんぷやき きりぼしだいこんのもの とうにゅうみそしる ブルーベリーゼリー	さば あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ、とうにゅう		にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが きりぼしだいこん だいこん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎかねぎ ブルーベリーかじゅう	こめ、むぎ ごま ごまあぶら ごまあぶら	628 29.2 29.9	目の 愛護デー 献立 	
10	木		げんまいりしょくパン いちごジャム マカロニグラタン にくだんごとやさいのスープ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん、トマト パセリ にんじん、こまつな		こむぎこ、げんまい、さとう いちごかじゅう たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ、コーン、キャベツ、にんにく	ショートニング さとう バター、あぶら オリーブオイル	620 26.0 32.6	中学 なし
11	金		むぎごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	とりにく ぶたにく		こんぶ にんじん にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが きりぼしだいこん、もやし えのきたけ、しょうが	こめ、むぎ かたくりこ、さとう さとう ごま、ごまあぶら ごまあぶら	599 22.1 29.1	世界の果て まで 行って給食 in 韓国	
14	月										
15	火		なめし ホキのもみじやき えだまめいりおひたし おつきみすましじる	ホキ かつおぶし かまぼこ、とりにく とうにゅう、たら		にんじん にんじん、こまつな ほうれんそう	だいこんば、きょうな えだまめ、キャベツ たまねぎ、しめじ	こめ バター さとう	552 285 28.5	十三夜 献立 	
長岡北小6年 久保田 光稀さん 考案献立 テーマ【静岡県の食材】											
16	水		まっちゃきなこあげパン ポトフ フルーツポンチ	きなこ とりにく、ウィンナー	だっしふんにゅう		まっちゃ にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ みかんかん、パイナップルかん ぶどうかじゅう	こむぎこ、さとう じゃがいも なたでココ しらたまだんご	ショートニング、あぶら あぶら	649 25.7 25.5	
17	木		むぎごはん ホイコーロー たまごとコーンのスープ チーズタルト	ぶたにく、みそ たまご、とうふ たまご、だいず		ピーマン ほうれんそう クリームチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんにく たまねぎ、コーン	かたくりこ、さとう かたくりこ こむぎこ、さとう あぶら	あぶら、ごまあぶら ごまあぶら	623 26.0 25.5	かつらぎ祭 応援企画 疲労回復 献立②
長岡北小6年 昆野 あいりさん 考案献立 テーマ【インフルエンザ予防】											
18	金		むぎごはん れんこんつくね なっとうあえ わかめのみそしる りんごゼリー	とりにく、とうにゅう なっとう、かつおぶし とうふ、みそ		のり わかめ はねぎ	にんじん、ほうれんそう たまねぎ りんごかじゅう	こめ、むぎ パンこ、さとう かたくりこ さとう たまねぎ さとう	あぶら	612 28.1 26.3	中学なし

※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・缶詰・ジャム等)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。



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!





* 10月の献立表 *



今月の食育目標：好き嫌い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のになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
21	月	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		576 27.2 29.6	快眠献立
			ちくさやき	たまご、とりにく		にんじん	たけのこ、しいたけ、グリルピーズ	さとう			
			ごますあえ	まぐろ	のり	にんじん、こまつな	もやし		ごま		
			えのきたけのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ			えのきたけ、たまねぎ	さつまいも			
22	火	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		597 20.8 22.3	
			ちゅうかどん	ぶたにく		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			サマ作と だいすのあげに レモンゼリー	だいす			サマ作、さとう かたくりこ	あぶら			
						レモンかじゅう	さとう				
23	水	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		580 23.0 32.2	
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ				
24	木	MILK	はちみつレモントースト		だっしふんにゅう			はちみつ、さとう こむぎこ	バター	622 24.2 36.8	南小 6年生 なし 理科コラボ 献立④
			れんこんサラダ	ハム、みそ		にんじん	れんこん、きゅうり	さとう	カエッ マネース		
			ポークビーンズシチュー	ぶたにく、だいす	なまクリーム チーズ	トマト、にんじん	にんにく、セロリー しょうが、たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら		
25	金	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		654 25.4 26.6	南小なし 北小 運動会 応援献立
			バターチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	はちみつ、さとう	バター、あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	さとう、カデ JJ			
28	月	MILK	ちゅうかめん					こむぎこ		633 27.0 28.8	北小 なし
			みそラーメン	みそ、ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、もやし コーン、ねぶかねぎ、キャベツ	こむぎこ、パンこ かたくりこ	ごまあぶら、ごま あぶら		
			コーンしゅうまい	たら、とうふ			コーン、たまねぎ				
			ちゅうかサラダ	ハム		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
29	火	MILK	さくらごはん					こめ		586 26.0 20.8	ふるさと 給食の日
			しずおかおでん	ぶたにく、さつまあげ ちくわ、いわし、なると だしこ	こんぶ		こんにゃく、だいこん	さとう さといも			
			やさいのごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			みかん				みかん				
30	水	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		606 24.5 31.3	
			あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			いそマヨあえ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	カエッ マネース		
			とりだんごじる	とりにく、とうふ、みそ		はねぎ、にんじん	えのきたけ、たまねぎ ごぼう、れんこん	じゃがいも さといも			
長岡北小6年 青木 里緒さん 考案献立 テーマ【ハロウィン】											
31	木	MILK	キャロットピラフ			にんじん	コーン、たまねぎ	こめ		588 24.3 26.6	
			タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく、しょうが				
			フレンチサラダ			ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ	さとう じゃがいも	バター		
			ハロウィンデザート	だいす		かぼちゃ		さとう			

※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・缶詰・ジャム等)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。

北小6年生が家庭科「献立を工夫して」で給食の献立をたててくれました!

みなさん献立をたてるポイント参考にテーマを決め、5大栄養素を取り入れながら工夫して献立をたてていました。とても悩みましたが、厳選して5つ採用しました!

ポイント

給食の献立を立てる

- 1) テーマを決める
- 2) 栄養バランス
- 3) 旬の食材
- 4) 地場産物
- 5) 好み
- 6) 彩り
- 7) 価格

【中華風献立】
トマトが入ってる麻婆豆腐にしました。トマトは伊豆の国市産!秋が旬の「きゅうりと人参」を、春雨の中華和えに入れました。

【ハロウィン献立】
「ハロウィン」に合わせて「かぼちゃ」を多めに入れました!
色々な種類の野菜をたくさん使いました。

【静岡県の食材献立】
人気の揚げパンに、今まで出て来なかった「抹茶味」をつけてみました。また、副菜がない分、汁物と主菜を組み合わせたポトフにし、野菜と肉を多めに入れました。

5人のアピールポイントです!!

【紅葉狩り献立】
色合いをよくするため「ゆかりご飯」にしました。秋が旬の「鮭や人参」を使用し、すまし汁には静岡県産の大根、紅葉型の食材を入れ紅葉狩りを想像するよう工夫しました。オレンジゼリーは「紅葉の橙色」を表現しています。

【インフルエンザ予防献立】
1日~26日まで「インフルエンザ予防日」なので、インフルエンザを予防できる「納豆」を副菜に入れました。この給食を食べてインフルエンザに負けない体になってほしいからこの献立にしました。