



がっこうきゅうしょくこんだてひょう

今月はイベント献立が盛りだくさんです!



10月10日は目の愛護デーです。10.10を横にすると眉毛と目の形にみえることから、この日が目の愛護デーになりました。給食では11日に目の愛護デー献立を設定し、目にいいと言われているブルーベリーのゼリーを提供します。10月21日のコンコード町交流給食ではコンコード町の郷土料理のマカロニチーズ、10月28日のプレななはハロウィン献立として、パンプキンパンディングを提供します。また、6月に実施したさばカレーカツとチキンカツのセレクト給食2回目を10月29日に実施する予定です。今月はイベント献立が盛りだくさんです!お楽しみに!

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ ぶりのすぶたふう りんご(つがる)	せいはいくまい ワントン、でんぷん でんぷん、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ぶり りんご	小松さん 大森さん
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいこんとコーンのサラダ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ふたにく、しほはなまめ、いんげんまめ ヨーグルト	大森さん
5 (火)	フレミアななえデー とうふとおさましいたけのスープ りんごのグラタン ぶどう(しぎょく)	こむぎこ、しろごま さつまいも、バター、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご ウイナーソーセージ、とうふ、だし、いんげん、たまねぎ、りんご	池田さん
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる さけのなんぶやき えだまめ(けまめ)	せいはいくまい じゃがいも、でんぷん さとう、しろごま、くろごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さけ しょうが えだまめ	原口さん
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あんかけやきそば あげポークシューマイ ブロッコリーのナムル	ちゅうかめん、さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぷん こむぎこ、でんぷん、あぶら しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご、ふたにく、えび ふたにく たまねぎ、しょうが ブロッコリー、ぎゅうり	工藤さん
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ねぎたまご みそけんちんじる キャベツのあさづけ/ブルー	せいはいくまい、でんぷん、さとう さといも、あぶら	ぎゅうにゅう たまご、あぶらあげ とりにく、とうふ、しろみそ、あかみそ、とうにゅう たまねぎ、ながねぎ、ほししいたけ にんじん、こぼろ、だいこん、さやいんげん、つきこんにゃく キャベツ、にんじん/ブルー	鈴木さん
11 (月)	目の愛護デー ごはん ぎゅうにゅう すきやき ぶりのたつたあげ ほうれんそうのからしあえ ブルーベリーゼリー	せいはいくまい じゃがいも、やきふ、さとう でんぷん、あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく、やきどうふ、あかみそ ぶり ふたにく かんてん	鈴木さん
12 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう かぼちゃシチュー だいずコロッケ りんご(トキ)	こむぎこ バター、こむぎこ、あぶら じゃがいも、こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ステーキ、きゅうり、しほはなまめ、いんげんまめ、クリーム だいず たまねぎ りんご	鈴木さん
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう えびたまどうふ むしにらまんじゅう パンパンジーふうサラダ	せいはいくまい でんぷん、あぶら こむぎこ さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう えび、とうふ、たまご ふたにく チキンあぶらづけ、しろみそ ぎゅうり、もやし	
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん かぼちゃとひじきのあげにかき	うどん、でんぷん、こむぎこ あぶら、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、やきかまぼこ、あぶらあげ ひじき、ベーコン かき	鈴木さん
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとほくさいのみそじる しらすとねぎのあつやきたまご こんにゃくのいりに	せいはいくまい じゃがいも さとう さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろみそ、とうにゅう たまご、しらすぼし とりにく、だいず、かつおぶし はくさい、にんじん ながねぎ こんにゃく、にんじん、さやいんげん	
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ ほたてのチリソース やきりんご(ひめかみ)	せいはいくまい でんぷん でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう さとう、バター	ぎゅうにゅう もずく、なると、とうふ、うすらたまご ほたてがい にんじん、ながねぎ、みつば グリーンピース、しょうが、にんじん、ながねぎ、たまねぎ りんご	大森さん

こんげつのもくひょう 「さかなについてしよう」

魚には私たちの体を健康に保つ上で欠かせない栄養素がたくさん含まれています。中でも魚の油は、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAを豊富に含んでいて体にとても良いです。給食でも残さず食べましょう。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそラーメン いかとこうやどうふのザンギ なし	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、あぶら、しろごま でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、やきかまぼこ、しろみそ、あかみそ いか、こうやどうふ	もやし、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく しょうが 大森さん
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんとじゃがいものちかフライ かき	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、あぶらあげ ちか	きりほしだいこん、しらたき、にんじん、さやいんげん かき
21 (木)	コンコード交流 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう アイントプフ マカロニチーズ りんご/チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも マカロニ、バター、あぶら、こむぎこ、パンこ さとう、カカオマス	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ、いんげんまめ ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ だいず、スキムミルク	にんじん、キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ たまねぎ りんご
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ななえじる さばのしおやき いりこポトト/ブルー	せいはいくまい さとう じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、しろみそ、とうにゅう さば だいず、こうなご、あおのり	なめこ、だいこん、ながねぎ ブルー
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが くきわかめのきんぴら もやしのナムル	せいはいくまい ごまあぶら、じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら、しろごま さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく くきわかめ もやし、にんじん	池田さん
26 (火)	ツイストパン ぎゅうにゅう いんげんまめのカレースープ いわしのマリネ	こむぎこ じゃがいも、あぶら、こむぎこ あぶら、さとう、でんぷん、オリーブオイル オリーブオイル	ぎゅうにゅう、たまご いんげんまめ、とりにく いわし	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー たまねぎ、ピーマン、あかたまねぎ、しもんかじゅう、にんにく かぼちゃ、にんにく、りんご
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう よしのじる ぶりとすのたたき じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい でんぷん、こむぎこ でんぷん、あぶら、さとう、しろごま じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう えび、とうふ ぶり	こまつな、ほししいたけ、しょうが しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ゆず、かじゅう さやいんげん、にんじん
28 (木)	フレミアななえデー ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ レッドオニオンサラダ パンプキンパンディング	ぎゅうにゅう こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう たまご、あぶらあげ とりにく、とうふ、しろみそ、あかみそ、とうにゅう たまねぎ、ながねぎ、ほししいたけ にんじん、こぼろ、だいこん、さやいんげん、つきこんにゃく キャベツ、にんじん/ブルー	池田さん
29 (金)	セレクト給食 さつまいものごまじる セレクト(チキンカツ/さばカレーカツ) キャベツのおかかあえ	せいはいくまい さつまいも、しろごま こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう とりにく/さば かつおぶし	鈴木さん 杉村さん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	644 kcal	25.1 g	21.0 g	355 mg	2.6 mg	220 μg	0.36 mg	0.53 mg	31 mg	5.1 g	2.0 g

今月の「フレミアななえデー」は、5日と28日です!

5日は七飯中学校の1年生が授業で考えてくれた新メニュー「豆腐と玉ねぎのすずき」のスパゲッティ「りんごのグラタン」、そして初めて七飯産のぶどうが登場します!28日のプレななは人気メニューのひとつ「ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ」と、赤玉ねぎを使用して作るハロウィンらしい色合いの「レッドオニオンサラダ」、七飯食パンと、かぼちゃを使用して作る「パンプキンパンディング」を提供します!

今月の七飯産

ごはん、ちゅうかめん、じゃがいも、山川ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、こんにゃく、おうさましいたけ、なめこ、かぼちゃ、えだまめ(毛豆)、ほうれんそう、ながねぎ、たまねぎ、あかたまねぎ、にんにく、りんご、ぶどう、ブルー の使用を予定しています。

野菜をいただきます!

「家族を守る会」から、ほうれん草と長ねぎを、大沼町の鈴木進さんからかぼちゃと赤玉ねぎを、「健康で元気に活動出来る食をあっせんする会」からにんにくを寄贈していただきます。献立表の食品名に吹き出しで生産者の方の名前を紹介しています。感謝して味わって食べましょう!

10月29日はセレクト給食です!

この日の給食は、主菜を「さばカレーカツ」と「チキンカツ」から選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方を選んでください!