

# 10月(前半) 学校給食献立予定表

中  
コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ごはん	牛乳	中華スープ にらまんじゅう② 麻婆豆腐	牛乳 ベーコン にらまんじゅう 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ しいたけ にら	782	27.0
4	火	中華麺	牛乳	タンメン ウイナードッグ② 水菜ともやしのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ウイナー	中華麺 ごま油 油 ホットケーキミックス 野菜いっぱいドレッシング	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ にら 水菜(本庄)	788	29.9
5	水	わかめごはん 上里中学校 希望献立	ショア	なめこ汁 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ ラ・フランスヨーグルト	わかめごはんの素 ショア 豆腐 みそ 鶏肉 ラ・フランスヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 ごまドレッシング	人参 ねぎ なめこ ほうれん草 しょうが ごぼう きゅうり(本庄)	861	31.1
6	木	ナン	牛乳	ABCスープ ほうれん草オムレツ キーマカレー	牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ 豚肉 鶏レバー	ナン じゃがいも マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが にんにく グリーンピース	861	38.2
7	金	ごはん 目の愛護デー 献立	牛乳	お芋のごまみそ汁 鮭のレモン風味焼き 小松菜のおひたし ぶどうゼリー	牛乳 油揚げ みそ さけ	ごはん さといも さつまいも ごま ぶどうゼリー	人参 ほうれん草 レモン もやし 小松菜	810	35.6
11	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん まいたけのかき揚げ 豆サラダ	牛乳 豚肉 なた 油揚げ 大豆 金時豆	地粉うどん 油 まいたけのかき揚げ 玉ねぎドレッシング	人参 しいたけ ほうれん草 枝豆 キャベツ ねぎ	878	32.3
12	水	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 ハムカツ(ソース) 野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ ハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油	人参 えのき ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	792	31.5
13	木	子どもパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	子供パンスライス 油 さつまいも 三温糖 オリーブ油 イタリアドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく トマト ブロッコリー	974	37.1
14	金	ごはん	牛乳	沢煮椀 鯖の塩焼き 生揚げの煮物	牛乳 豚肉 かまぼこ さば 生揚げ さつま揚げ	ごはん 三温糖	ごぼう 人参 大根 しいたけ たけのこ 糸みつば	857	42.8
17	月	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 みそかつ 切干大根のサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	人参 水菜(上里) 切干大根 キャベツ	858	34.5

## 10月給食だより

日増しに秋が深まってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」…何をするにも気持ちの良い季節ですね。また、「実りの秋」というように、様々な食べ物が収穫の時期をむかえます。いろいろな食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事をとるように心がけましょう。

### 給食にも秋の味覚が登場します！

#### 10月の献立から

- 鮭の紅葉焼き  
旬の鮭に、みそとすりおろした人参で下味をつけました。秋の紅葉をイメージしています。
- 小江戸カレー  
さつまいもが入ったカレーです。さつまいもの産地として知られ、小江戸と呼ばれる川越市にちなんだカレーです。
- 鯖の塩焼き  
旬の鯖の塩焼きです。皮まで食べてくださいね。
- まいたけのかき揚げ  
旬のまいたけが入ったかき揚げです。



#### 給食おすすめレシピ紹介

### 秋の味覚シチュー



秋が旬のきのこやさつまいもなどが入ったシチューです。

#### 【材料(4人分)】

鶏むね肉(小間)	50g	油	小さじ1
玉ねぎ	80g	白ワイン	大さじ1/2
にんじん	30g	ローレル	少々
しめじ	30g	塩	少々
エリンギ	20g	こしょう	少々
さつまいも	80g	コンソメ	小さじ1
		牛乳	大さじ4
		ホワイトルー	50g
		水	900ml

#### 【作り方】

- 鍋に油を温め、鶏肉を炒め白ワイン、ローリエを加える。
- くし切りにした玉ねぎ、いちょう切りにしたにんじん、縦の薄切りにしたエリンギ、しめじの順に炒める。
- 水を入れ、沸騰させアク取りをする。
- いちょう切りにしたさつまいもを入れる。
- さつまいもの固さをみて、火力を弱める。
- 塩、こしょう、コンソメ、牛乳、ホワイトルーを入れ、煮込んだらできあがり。

➡ 10月(後半)献立は裏面へ

# 10月(後半) 学校給食献立予定表

中  
コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
18	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン 揚げ餃子③ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ギョーザ	中華麺 ごま油 ごま 油 はるさめ ナムルドレッシング	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ にら キャベツ 人参 きょうりゅう(上里)	899	32.4
19	水	酢飯	牛乳	かきたま汁 鮭の紅葉焼き 五目寿司の具	牛乳 豆腐 卵 さけ 鶏肉 油揚げ 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば しいたけ たけのこ グリンピース	848	40.1
20	木	バター ロール	牛乳	野菜コンソメスープ ウインナー イタリアンソース② ペペロンチーノ	牛乳 ウインナー ベーコン	バターロール オリーブ油 三温糖 スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト こまつな エリンギ	953	34.6
21	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 福神漬け コーンサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 油 さつまいも 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ 人参 ソニオン チャツネ アップルソース ほうれん草 キャベツ 福神漬	880	26.6
24	月	ごはん	牛乳	わかめスープ かにシューマイ③ ピピンパの具	牛乳 わかめ かにシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 三温糖 ごま	人参 えのき コーン しょうが にんにく ねぎ はくさい キムチ もやし ほうれん草 ぜんまい	801	29.2
25	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん 大学芋③ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	しょうが 人参 まいたけ にら コーン キャベツ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく	840	27.2
26	水	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 白身魚のチリソース ひじきの彩り炒め フルツキアツペリ	牛乳 あさり 油揚げ みそ タラ ベーコン ひじき	ごはん 油 三温糖 片栗粉 フルツキアツペリ	人参 大根 ねぎ にんにく しょうが しらたき 枝豆	830	33.7
27	木	食パン (マーマレード ジャム)	牛乳	玉ねぎ黄金スープ タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	食パン マカロニ 油 タルトドレッシング マーマレードジャム	玉ねぎ ソニオン ねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ 人参	924	35.5
28	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 切干大根の炒め煮 カッターりんご	牛乳 みそ あさり 油揚げ	ごはん さといもコロッケ 油 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 切干大根 りんご	840	28.1
31	月	ごはん	牛乳	おふくろ汁 あじの一夜干し 肉じゃが ひじきのり	牛乳 豆腐 みそ あじ 豚肉 ひじきのり	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ こんにゃく いんげん	855	39.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	857	33.3
給食回数 20 回							摂取基準量	820	30.0

## 安全でおいしい給食を作るための取り組み ～情報の発信～ No.4

給食センターでは、給食に関する情報発信として、毎月発行する「給食だより」の充実を図るとともに、ホームページやツイッター等のコンテンツを活用した情報発信を行っています。ホームページには、給食写真(Aコース)や食材産地、アレルギー等の情報を掲載しています。

↓ホームページ  
<http://www.kyuushoku.jp>



また、児童生徒や保護者だけでなく、地域住民や幼稚園・保育園の年長組を対象とした給食試食会や施設見学会を開催し、給食センターへの理解と親しみを深めていただけるように努めています。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えにくくなってしまいます。また、ブルーベリーなどに含まれる紫色の成分「アントシアニン」は、目の疲れをとり、視力の回復に役立つと言われてます。給食にたくさん登場するにんじんや小松菜も目の健康に良いです！7日の「目の愛護デー献立」では、目の健康に良い食品が登場します。お楽しみに☆

### 目に良い食べ物

#### ビタミンA(カロテン)



にんじん、ピーマン、小松菜、レバー など

#### アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なす など

これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康に良いと言われています。

### ～栄養相談日～

- 1 日時 10月 26日(水) 午後1:30～4:00まで
- 2 場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 0495(24)2621  
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい