

10月予定献立表

令和3年度

津島市神守学校給食共同調理場

好き嫌いせず何でも食べよう！

子どもの時期に様々な味を体験することは、とても大切なことです。味を知る機会が少ないと、大人になったときに食べ物の好みが偏り、栄養バランスの乱れや、生活習慣病のリスクが高くなることにもつながります。

○野菜を食べやすくする工夫○

- ★ 好きな味付けて食べてみましょう。
- ★ 切り方を変えてみましょう。
- ★ かわいく盛り付けてみましょう。



○魚を食べやすくする工夫○

- ★ においが強い魚は、みそ味やトマト味、カレー味などの食べやすい味付けてにしてみましょう。
- ★ 小骨が多い小さい魚は、骨まで食べられる揚げ物などにしてみましょう。



みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか？毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いしないで残さずに食べるようしましょう。

日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえるもの（みどりいろ）	おもにたらく力になるもの（きいろ）	びこう			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜				
			5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類					
1 金	ごはん しゅうまい（小：2こ・中：3こ） はっぽうさい きゅうりのかおりづけ 牛乳	○	しゅうまい（ヒリにく・ぶたにく） ぶたにく いか	牛乳	にんじん ピーマン	しゅうまい（たまねぎ） しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり	ごはん しゅうまい（かわ） でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	神守小全校なし 蛭間小全校なし 神島田小全校なし
4 月	ごはん さけわかめごはんのぐ ポテトサラダ こんさいじる 牛乳	○	さけ ハム とりにく なまあげ	わかめごはんのもと 牛乳	にんじん みつば	たまねぎ きゅうり はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ（卵なし）	
5 火	ごくごはん きのこのこめこカレー れんこんチップス ふくじんづけ 牛乳		ぶたにく	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ れんこん ふくじんづけ	ごくごはん	こめこのカレールウ あぶら あぶら	神守中2年なし
6 水	りんごパン あじフリッター（小：2こ・中：3こ） やさいのトマトに だいこんサラダ 牛乳		あじフリッター（あじ） ぶたにく だいす	あじフリッター（あおさ） 牛乳	にんじん トマト	りんごパン（りんご） たまねぎ だいこん コーン きゅうり	りんごパン（パン） あじフリッター（ころも） じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら	神守中2年なし
7 木	ごはん いかねぎやき みずなのごまあえ ちゅうかスープ 牛乳	○	いかねぎやき（さかな・いか） とりにく とりにくだんご	牛乳	にんじん みずな チンゲンサイ	いかねぎやき（ねぎ） もやし はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん いかねぎやき（やまいも） さとう でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	
8 金	ごはん ぶたにくとあおないため ひじきのあえもの かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー 牛乳	○	ぶたにく ソナ なまあげ みそ	ひじき 牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら	目の愛護デー献立
11 月	ごはん さばのてりやき じゃがいものうまに そくせきづけ 牛乳	○	さば とりにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	
12 火	ごはん とりにくのからあげ（小・中：2こ） かんこくふうごまあえ はるさめスープ 牛乳	○	とりにく やきぶた	牛乳	チンゲンサイ ピーマン にんじん	しょうが もやし たまねぎ はくさい きくらげ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	蛭間小1年なし
13 水	ごはん ツナフレークビンのぐ きりばしだいこんサラダ さつまいものしろみそしる 牛乳	○	ツナ かにふうみかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きりばしだいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう さつまいも	マヨネーズ（卵なし）	
14 木	ソフトめん ミートソース やさいサラダ オレンジ（小・中：2こ） 牛乳	○	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース もやし きゅうり コーン オレンジ	ソフトめん さとう でんぶん さとう	こめこのハヤシルウ あぶら	
15 金	ごはん とんてき うましおキャベツ たまふじる ひとくちゼリー 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ とうふ	しらすぼし	とうみょう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう たまふ ひとくちゼリー（ようなしあじ）	あぶら ごまあぶら	蛭間小1年なし

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。
おはしを忘れないで持ってきてください。

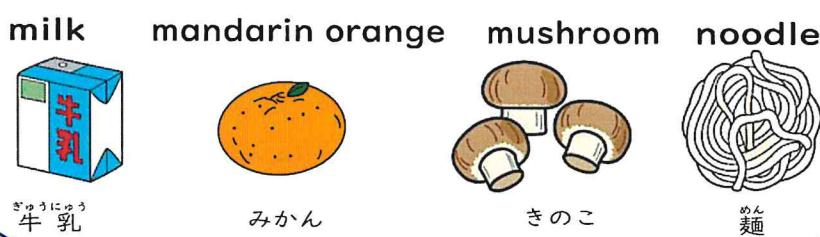
今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
小学校 平均	597	16.8%	29.2%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
中学校 平均	748	16.0%	26.9%

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

Eatセイイングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑦



* 献立は都合により変更することがあります。

つく
作ってみよう！給食レシピだいがく
大学いもさいりょう にんぶん
★材料 (4人分)

・さつまいも	1/2本	・しょうゆ	小さじ1
・揚げ油	適量	・砂糖	大さじ1
・黒ごま	小さじ1	・水あめ	小さじ1
		・水	小さじ1

] A

秋に旬を迎えるさつまいもを使ったおやつです。さつまいもの皮には、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれているので、皮つきで食べるのがおすすめです。黒糖を入れると、コクが出ておいしくなります。

つく
★作り方

- ① さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。
 - ② 水気を切った①を、170°Cの油で揚げる。
 - ③ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ④ 揚げたさつまいもを③の鍋に入れ、たれとからめる。
 - ⑤ 最後に黒ごまを振ったら、完成。
- * 水あめを使うことで、簡単にところみを付けることができます。
水あめがない場合は、砂糖を少し足して長めに加熱するとところみができます。



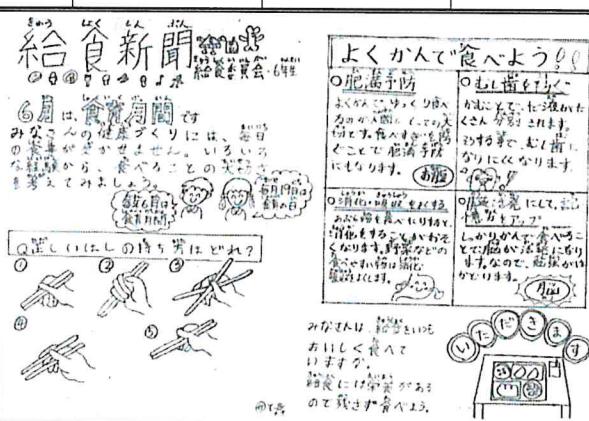
日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちょうしをととのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
18 月 10日は 食育の日	ごはん スタミナいため いもだんごじる りんご 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にら ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく だいこん りんご	ごはん さとう じゃがいもだんご	あぶら	
19 火 はくさいとみつばのあえもの 牛乳	ごはん さんまのみぞれに くりとこんさいにのもの	○	さんまのみぞれに（さんま） とりにく うずらたまご	牛乳	さやいんげん にんじん みつば	さんまのみぞれに（だいこん） れんこん こんにゃく たけのこ はくさい もやし	ごはん さといも さとう さとう	あぶら くり	食育献立の日 今月の野菜① さといも
20 水 水	ごはん キムチなべ	○	ぶたにく あぶらあげ やきどうふ	あおのりこ いとかんてん 牛乳	にら	キムチ もやし えのきたけ しらたき ごぼう きゅうり だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら あぶら	神守小1年なし 神守中3年なし 神島田小4年なし 神守中3年なし
21 木 木	こがたロールパン おさかなナゲット（小：2こ・中：3こ） やきそば フルーツミックスゼリー 牛乳	○	ナゲット（さかな） ぶたにく ちくわ けざりぶしこ	牛乳	にんじん	ナゲット（たまねぎ） キャベツ べにしょうが みかん パイン もも レモンかじゅう	こがたロールパン ナゲット（こめこ） やきそばめん ゼリー（ブルーベリー・いちご） さとう	あぶら あぶら	神守小2年なし 神島田小1年なし 神守中3年なし
22 金 金	ごはん なすいりにくみそあんかけどんぐ こんぶあえ どうふのすまじる かたぬきチーズ 牛乳	○	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	しおこんぶ かたぬきチーズ（いちごあじ） 牛乳	みつば にんじん	たまねぎ なす えだまめ しょうが きゅうり はくさい たけのこ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	今月の野菜② なす 経間小3・4年なし 神守中3年なし
25 月 月	ごはん しろみざかなのあまがらめ あかじそあえ かきたまじる あじつけのり 牛乳	○	ホキ たまご とうふ とりにく	あじつけのり 牛乳	あかじそこ にんじん ほうれんそう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
26 火 火	ごはん ビビンバ（にく） (ナムル) わかめスープ ヨーグルト 牛乳	○	ぶたにく みそ なると	わかめ チングンサイ ヨーグルト 牛乳	にんじん チングンサイ	にんにく しょうが だいもやし たけのこ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
27 水 水	ごはん あいちのにくだんご (小：2こ・中：3こ) かんとうに どまあえ 牛乳	○	あいちのにくだんご (ぶたにく・とりにく) ぶたにく がんもどき はんぺん かつおぶし	こんぶ 牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	あいちのにくだんご (たまねぎ) だいこん こんにゃく はくさい	ごはん さといも さとう さとう		神守小6年なし
28 木 木	しらたまうどん ふきよせうどんのしる さんしょくあえ くろみつだいがくいも 牛乳	○	とりにく あぶらあげ かまぼこ かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	もやし しいたけ しめじ まいたけ ねぎ キャベツ	しらたまうどん さとう たまねぎドレッシング ごま あぶら		
29 金 金	むぎごはん こめこのハッシュドビーフ フランクフルト ビーンズサラダ ハロウィンデザート 牛乳	○	ぎゅうにく フランクフルト ツナ だいす	牛乳	にんじん 	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり	むぎごはん じやがいも さとう かぼちゃプリン（乳・卵なし）	こめこのハヤシルウ あぶら マヨネーズ（卵なし）	ハロウィン献立 神島田小3年なし



見てみて！！学校給食～西小学校～



津島市立西小学校では、6月の愛知を食べる学校給食の日に合わせて、「給食新聞」を給食委員会が作成し、クラスに掲示しました。給食をおいしく、楽しく食べてもらうことができるよう内容を考えました。コロナ禍で委員会活動が制限される中、給食委員会として何ができるのかを考え、新聞を作成することに決めました。次回は、1月の全国学校給食週間に合わせて第2号を作成する予定です。給食新聞を見た児童からは、「正しいはしの持ち方を確認できた」、「よくかむことでこんなにいいことがあるなんて知らなかった」「これからも給食をおいしく食べていきたい」などの声が聞かれました。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。