10月こんだて表

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
☆ 牛乳は毎日つきます。
☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
☆　給食当番は、マスクも必要です。
☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに
　　こんだて表、給食だよりは、ホームページにも掲載しております。

今月の食育目標

地場産物を知ろう

今年も、月小米が給食に！

10月分のお米から、月形小学校5年生が春に田植えを行い、先月収穫したお米に切り替わります。お米は、言わずと知れた月形町の地場産物です。新米をかみしめながら、今一度、月形米のおいしさを堪能しましょう！

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

バームブラック

	月	火	水	木	金
こんだて名	**今月の月形産** ●お米（ゆめぴりか）・・・月小米 ●切り干し大根・・・サトニクラス ●大豆・・・就労支援センターオプス ●じゃがいも・・・就労支援センターオプス ●かぼちゃ・・・就労支援センターオプス	**今月の平均栄養量** ○小学校(中学年)○ エネルギー：604kcal(650kcal) たんぱく質：24.5g（26.8g） 脂質：19.6.g（18.1g） 塩分：2.3g（2.0未満） ○中学校○ エネルギー：765 kcal(830kcal) たんぱく質：29.9 g（34.2g） 脂質：22.5g（23.1g） 塩分：2.9g（2.5g未満） ※カッコ内は基準値です	**1** ● ごはん ◆ 五目スープ ★ かぼちゃコロッケ ▲ ほうれん草のサラダ	**2** ● ごはん ◆ ニョッキのクリーム煮 ★ グリルチキン ▲ 海藻サラダ	**3** ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ いわしの生姜煮 ▲ もやしサラダ
もりつけ方					
体をつくる			牛乳、ハム、卵、ベーコン	牛乳、ウインナー、鶏肉、脱脂粉乳、海藻ミックス	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、いわしの生姜煮、ハム
体の調子をととのえる			たけのこ、人参、長ねぎ、かぼちゃコロッケ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、とうもろこし	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	人参、とうもろこし、長ねぎ、もやし、きゅうり
エネルギー			米、春雨、油、ドレッシング	米、小麦粉、バター、生クリーム、ドレッシング	米、じゃがいも、バター、ごま油、ごま
			小）594kcal　中）762kcal	小）661kcal　中）844 kcal	小）578kcal　中）754kcal
こんだて名	**6** ● ごはん ◆ 白玉汁 ★ あじフライ ▲ きゅうりとわかめの和えもの お月見献立	**7** ● 麦ごはん ◆ チキンカレー ♪ ヨーグルト	**8** ● ごはん ◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ さんまのかば焼き ▲ キャベツのごまあえ	**9** ● ごはん ◆ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ★ 豚肉のスタミナ揚げ ▲ 大根サラダ	**10** 中学校のみ 10月10日 目の愛護デー ● ごはん ◆ マカロニスープ ★ 鮭のチーズ焼き ▲ ポパイサラダ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉、油揚げ、あじフライ、わかめ、昆布	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	牛乳、豆腐、みそ、さんま	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、ツナ	牛乳、鶏肉、さけ、チーズ、ちくわ
体の調子をととのえる	ごぼう、人参、しめじ、大根、長ねぎ、きゅうり	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りんご	なめこ、長ねぎ、キャベツ、人参	玉ねぎ、人参、枝豆、にんにく、大根、とうもろこし、きゅうり	玉ねぎ、白菜、人参、たもぎ茸、ほうれん草、キャベツ
エネルギー	米、油、三温糖、ごま油	米、じゃがいも、バター、生クリーム	米、でん粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油、ごま	米、でん粉、油、三温糖、ごま、ドレッシング	米、マカロニ、ドレッシング
	小）600kcal　中）774kcal	小）688kcal　中）875kcal	小）591kcal　中）714kcal	小）606kcal　中）773kcal	小）550kcal　中）723kcal
こんだて名	10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を意識してとろう！ かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。	**14** ● 麦ごはん ◆ 中華丼 ▲ フルーツあえ（シャインマスカットゼリー）	**15** ● ごはん ◆ 卵スープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ ▲ 小松菜とツナのサラダ	**16** ● ごはん ◆ さつま汁 ★ さばの塩焼き ▲ 大豆とひじきの炒め煮	**17** ● ごはん ▲ 白菜と肉団子のスープ ★ マーマレードチキン ▲ ジャーマンポテト
もりつけ方					
体をつくる		牛乳、豚肉、うずら卵	牛乳、ベーコン、卵、ツナ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、さば、豚肉、大豆、ひじき、凍り豆腐、ちくわ	牛乳、肉団子、鶏肉、ベーコン
体の調子をととのえる		玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、千椎茸、たけのこ、しょうが、みかん缶、パイン缶、ラ・フランス缶	人参、小松菜、えのきたけ、白菜、とうもろこし	玉ねぎ、人参、長ねぎ	白菜、えのきたけ、玉ねぎ、パセリ
エネルギー		米、三温糖、ごま油、でん粉、シャインマスカットゼリー	米、でん粉、油、ドレッシング	米、さつまいも、三温糖、油	米、春雨、でん粉、マーマレード、じゃがいも、バター、三温糖
		小）608kcal　中）787kcal	小）594kcal　中）757kcal	小）598kcal　中）770kcal	小）578kcal　中）744kcal
こんだて名	**20** 中学校のみ ● ごはん ◆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ★ メンチカツ ▲ もやしと白菜のごまあえ	**21** ● ごはん ◆ 豆乳入り豚汁 ★ ほっけの照り焼き ▲ 春雨と野菜のマヨあえ	**22** ● ごはん ◆ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ★ 鶏肉のごまザンギ ▲ れんこんきんぴら	**23** ● ごはん ◆ ポトフ ★ ポークチャップ ▲ ブロッコリーのツナあえ	**24** ● ごはん ◆ みそちゃんこ汁 ★ たらと鮭のすりみカツ ▲ 白和え
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、メンチカツ	牛乳、豚肉、豆乳、みそ、ほっけ	牛乳、厚揚げ、みそ、鶏肉、豚肉、ひじき	牛乳、ウインナー、豚肉、大豆、ツナ	牛乳、鶏肉、みそ、たらと鮭のすりみカツ、豆腐
体の調子をととのえる	長ねぎ、もやし、白菜、人参	つきこんにゃく、白菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、枝豆	小松菜、長ねぎ、しょうが、れんこん、人参、白滝	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく、ブロッコリー、とうもろこし	大根、人参、白菜、もやし、長ねぎ、ほうれん草、つきこんにゃく
エネルギー	米、じゃがいも、油、ごま、三温糖	米、春雨、三温糖、でん粉、マヨネーズ	米、でん粉、ごま、油、三温糖	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	米、ごま油、油、三温糖、ごま
	小）613kcal　中）761kcal	小）564kcal　中）719kcal	小）610kcal　中）786kcal	小）643kcal　中）824kcal	小）621kcal　中）800kcal
こんだて名	**27** ● ごはん ◆ キャベツのスープ ★ 野菜コロッケ ▲ スパゲティソテー	**28** ● ごはん ◆ すまし汁 ★ 豚肉のごまみそ焼き ▲ もやしと油揚げのあえもの	**29** ● ごはん ◆ 中華スープ ★ 春巻き ▲ バンサンスウ	**30** ● ごはん ◆ 秋野菜のみそ汁 ★ かつおカツ ▲ 切り干し大根の煮もの	**31** HALLOWEEN ● ごはん ◆ かぼちゃのシチュー ★ ツナマヨオムレツ ▲ 小松菜とコーンのソテー
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、ベーコン、豚肉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	牛乳、ベーコン、ハム	牛乳、豚肉、みそ、かつおカツ、鶏肉、さつま揚げ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ツナマヨオムレツ、ベーコン
体の調子をととのえる	キャベツ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、パセリ	えのきたけ、人参、長ねぎ、もやし、きゅうり	チンゲン菜、きくらげ、人参、長ねぎ、春巻き、きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、長ねぎ、切り干し大根、	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、小松菜、とうもろこし
エネルギー	米、野菜コロッケ、油、バター	米、三温糖、ごま、ごま油	米、油、春雨、三温糖、ごま油	米、さつまいも、油、三温糖	米、バター、小麦粉、生クリーム、油
	小）595kcal　中）725kcal	小）593kcal　中）765kcal	小）563kcal　中）726kcal	小）651kcal　中）678kcal	小）641kcal　中）827kcal