

2025年

10月給食だより



さわやかに澄み切った秋の空が広がる季節になってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」、そして「実りの秋」です。給食にも旬の野菜や果物、魚などおいしい秋の味覚がたくさん登場します。季節の食材をもりもり食べて元気に過ごしましょう。

10月の給食目標



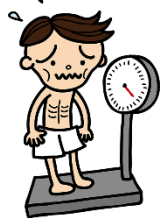
へんしょく

偏食をなくし、残さず食べよう

「**偏食**」とは、嫌いな物を残したりするだけでなく、好きな物だけを食べ続けたりするなど、偏った食生活を送る状態のことをいいます。好き嫌いで食べられないものが少しあっても、同じような栄養素を含む食品を食べることで代替は可能ですが、偏食がひどくなると、発育に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足する場合があります。栄養素の偏りは、心身の不調の原因になったり、生活習慣病のリスクを高めたりします。好きなものだけを食べるのではなく、バランスの良い食事を意識するようにしましょう。



偏った食事を続けると・・・

発育不全	免疫力低下	便秘の原因	生活習慣病
			
細胞やホルモンが正常に作られず発育に影響がでます。	かぜなどの病気にかかりやすくなります。	腸内環境が悪化し、おなかの調子が悪くなります。	エネルギーの過剰摂取は肥満の原因になるとともに、生活習慣病発症の危険を高めます。

「米」という字について



「米」という漢字は「八十八」と書きます。これは、米作りに88もの手間がかかることを表しています。今では機械が使われていますが、それでもたくさんの時間と労力が必要です。毎日食べているお米には、農家の方の努力がつまっています。感謝の気持ちを込めて、いただきます。

10月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
	都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	1 磯香あえ (かまぼこ 入り) 手作り れんこん メンチカツ (卵入り) ごはん 青菜と えのきの みそ汁 牛乳	2 五目 金平 さばの みそ煮 ごはん 吉野汁 牛乳	3 小松菜の おかか あえ 豚肉と レバーの かりん揚げ ごはん 豆腐と わかめの みそ汁 牛乳
		855 kcal・ 33.9g ・ 2.6g	853 kcal・ 33.1g ・ 2.6g	816 kcal・ 33.0g ・ 2.3g
		十日町1・2年欠食、中条・南全欠		
6 お月見ゼリー 白菜の 塩昆布 あえ 豆腐 ハンバーグ ごはん さつま汁 牛乳	7 ほうれん草の 彩りあえ いかの さらさ揚げ ごはん ワンタン スープ 牛乳	8 鉄分 サラダ チキンの パン粉焼き トマトソース コシヒカリ ごはん スタミナ 豚汁 牛乳	9 なんちゃって 春雨サラダ 厚揚げの 肉みそ あんかけ ごはん もずくの スープ 牛乳	10 りんご さつま芋の あえもの 中華丼 (ごはん) 牛乳
874 kcal・ 33.3g ・ 2.4g	744 kcal・ 29.8g ・ 2.3g	809 kcal・ 37.9g ・ 2.7g	769 kcal・ 26.2g ・ 2.4g	785 kcal・ 25.8g ・ 2.3g
お月見献立		地区駅伝応援献立		
13 《スポーツの日》	14 切干大根の ペペロン チーノ風 マスタード チキン ごはん コーン ポタージュ (乳入り) 牛乳	15 ゆかり キャベツ さんまの 蒲焼き コシヒカリ ごはん ふのみそ汁 牛乳	16 しっとりりんご マフィン (卵、バター入り) コンソメ ジュリエヌ セルフツナカレーピラフ (ごはん)ごはんと具を混ぜ て食べてください。 牛乳	17 ごまじゃこ サラダ ポークカレー (ターメリックライス) 牛乳
	826 kcal・ 33.5g ・ 3.0g	844 kcal・ 29.3g ・ 2.2g	874 kcal・ 28.7g ・ 2.3g	795 kcal・ 24.1g ・ 3.0g
20 にんじん ドレッシング サラダ カリフラワーと さつま芋の フライ (卵入り) きつね汁 米粉めん 牛乳	21 マロニー サラダ マーボー丼 (ごはん) 牛乳	22 ★「からむし」とは、 着物の原料となる 植物のことです。 からむし麺 サラダ (ごま入り) 鶏肉の からむし マヨ焼き コシヒカリ ごはん トロツと 和風汁 牛乳	23 風味漬け ふっかつ (卵入り) ごはん 大根の みそ汁 牛乳	24 茎わかめの 金平 鮭の 西京焼き ごはん じゃが芋の みそ汁 牛乳
883 kcal・ 34.9g ・ 3.0g	753 kcal・ 28.9g ・ 2.3g	833 kcal・ 31.1g ・ 2.7g	807 kcal・ 26.3g ・ 3.1g	750 kcal・ 33.5g ・ 2.4g
南中全欠	十日町中全欠	とおかまちメニュー		
27 ひじきの マリネ 大学芋 ふわふわ卵丼 (ごはん) 牛乳	28 海藻 サラダ ハンバーグ デミグラス ソース ごはん ABC スープ 牛乳	29 さつま芋と ブロッコリーの マヨサラダ めばるの きのこ あんかけ コシヒカリ ごはん 豆乳ピリ辛 みそ汁 牛乳	30 青菜の 納豆あえ 厚焼き卵 ごはん 芋煮鍋 牛乳	31 パンプキン ババロア れんこん フレンチ サラダ ハヤシライス (ごはん) 牛乳
837 kcal・ 27.6g ・ 2.5g	825 kcal・ 29.0g ・ 2.7g	785 kcal・ 33.1g ・ 2.3g	800 kcal・ 33.1g ・ 1.9g	878 kcal・ 25.1 ・ 2.9g
		へるっ塩メニュー		ハロウィン献立

10月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
1	ごはん					ごはん	
	手作りれんこんメンチカツ	豚肉 おから たまご	牛乳 脱脂粉乳		れんこん たまねぎ	パン粉 薄力粉	油
	磯香あえ	かまぼこ	のり	ほうれんそう	もやし とうもろこし		
	青菜とえのきのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん こまつな	えのきたけ ブラウンえのきたけ	じゃがいも	
2	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	油
	吉野汁	鶏肉 豆腐		にんじん 水菜	だいこん えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
3	ごはん					ごはん	
	豚肉とレバーのかりん揚げ	豚肉 レバー 大豆		いんげん	しょうが	かたくり粉 さとう じゃがいも	油
	小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	だいこん 玉ねぎ えのきたけ		
6	ごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ			ねぎ	パン粉 かたくり粉 さとう	ノンエッグマ ヨネーズ
	白菜の塩昆布あえ		昆布		はくさい もやし キャベツ きゅうり		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	
	お月見ゼリー				いちご ブルーベリー りんご みかん	さとう	
7	ごはん					ごはん	
	いかのさらさ揚げ	いか			しょうが	かたくり粉	油
	ほうれん草の彩りあえ			ほうれんそう にんじん	だいこん もやし とうもろこし	さとう	油
	ワントンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワントン	
8	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンのパン粉焼き トマトソース	鶏肉		トマト バジル	玉ねぎ	さとう パン粉	オリーブ油
	鉄分サラダ	大豆 ハム	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ		ノンエッグマ ヨネーズ
	スタミナ豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんにく	じゃがいも	
9	ごはん					ごはん	
	厚揚げの肉みそあんかけ	生揚げ 豚肉 みそ			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 薄力粉 さとう	油
	なんちゃって春雨サラダ	ハム		にんじん	しらたき キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	もずくのスープ	豆腐 鶏肉	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ とうもろこし		
10	ごはん					ごはん	
	中華丼の具	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ はくさい きくらげ	さとう かたくり粉	油 ごま油
	さつま芋の和え物	ハム		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが	さつまいも さとう	ごま油
	りんご				りんご		
14	ごはん					ごはん	
	マスタードチキン	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ	
	切干し大根の ペペロンチーノ風	ベーコン	ひじき		だいこん キャベツ とうもろこし にんにく		油
	コーンポタージュ		牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ルウ
15	コシヒカリごはん					ごはん	
	さんまの蒲焼き	さんま			しょうが	かたくり粉 さとう	油
	ゆかりキャベツ			にんじん ゆかり	キャベツ きゅうり		
	麩のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ ふ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	
16	ごはん					ごはん	
	セルフツナカレーピラフの具	ツナ 豚肉 大豆		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ エリンギ	さとう	油
	コンソメジュリエンヌ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー		
	しっとりんごマフィン	たまご			りんご	薄力粉 グラニュー糖	バター

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
17	ターメリックライス					ごはん	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 ルウ
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油 ごま
20	米粉めん					米粉めん	
	きつね汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ		
	カリフラワーとさつま芋のフライ	たまご 大豆	あおのり		カリフラワー	かたくり粉 薄力粉 さつまいも	油
	にんじんだレタツグのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく	さとう	オリーブ油
21	ごはん					ごはん	
	マーボー丼の具	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	かたくり粉	油 ごま油
	マロニーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油
22	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉のからむしマヨ焼き	鶏肉		からむし粉	にんにく		ノンエッグマ ヨネーズ
	からむし麺サラダ	ハム		水菜 にんじん	きゅうり もやし にんにく	からむし麺 さとう	ごま ごま油
	トロツと和風汁	厚揚げ		にんじん 小松菜	だいこん なめこ とうがん ねぎ	かたくり粉	
23	ごはん					ごはん	
	ふっかつ	車麩 たまご			りんご しょうが にんにく	さとう 薄力粉 パン粉	油 ラー油
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		
24	ごはん					ごはん	
	鮭の西京焼き	鮭 みそ				さとう	
	莖わかめの金平	鶏肉	わかめ	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ 大豆		にんじん	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
27	ごはん					ごはん	
	ふわふわたまご丼	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	かたくり粉	油 ごま油
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	大学芋					さつまいも さとう 水あめ	油
28	ごはん					ごはん	
	ハンバーグ デミグラスソース	豚肉 豆乳			たまねぎ	パン粉 さとう	
	海藻サラダ		わかめ 赤ツマ 白杉のり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ABCスープ	ベーコン		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ	
29	コシヒカリごはん					ごはん	
	めばるの きのこあんかけ	めばる		にんじん	しょうが えのきたけ ぶなしめじ 玉ねぎ	米粉 かたくり粉	油
	さつまいもとブロッコリーの マヨサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり キャベツ	さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ
	豆乳ピリ辛みそ汁	厚揚げ 豆乳 みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ		
30	ごはん					ごはん	
	厚焼き卵	卵				さとう	油
	青菜の納豆あえ	納豆	のり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
	芋煮鍋	豚肉 厚揚げ		にんじん	しらたき はくさい ねぎ	さといも さとう	油
31	ごはん					ごはん	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	れんこん フレンチサラダ	ハム			れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	パンプキンババロア	豆乳		かぼちゃ		さとう	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。