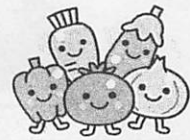




給食だより 10月号



2025年・10月号

つくしがいがっこうきゅうしよくセンター

10月の給食目標「旬の食べものについて知ろう」

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう! ……



春 アスパラガス

にら たけのこ グリンピース

なのはな そらめめ

夏 なす トマト

ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ

秋

にんじん ごぼう さつまいも さといも きのこと

冬

ほうれんそう ねぎ はくさい だいこん ブロッコリー れんこん

食のことわざ(10月) 香りまつたけ、味しめじ

まつたけは香りがすぐれているのに対し、しめじは味がすぐれていることから、物事にはそれぞれ長所があるというたとえ。



10月こんだてひょう

日	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		きのこ類	きのこ類	きのこ類		エネルギー(kcal)	脂質(g)
1 水	かやくごはん 牛乳 きびごのなんばんづけ だいにのみそしる	牛乳 ごおりどうふ	ごめ さとう あぶら	にんじん しいたけ	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。かやくごはんは、「加菜」体に良い材料をいれたごはんです。	小	644 19.2
		あぶらあげ きびご わかめ みそ	でんぶん こめこ ごま じゃがいも	●こまつな だいこん たかのつめ ●ながねぎ		中	26.5 2.7 793 22.8 32.7 3.6
2 木	ごはん 牛乳 あじのカレーあげ ためきじる みかん	牛乳 あじ さつまあげ あぶらあげ	ごはん こむぎこ あぶら こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ●ながねぎ しょうが ★みかん	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。ためき汁は肉の代わりに、こんにゃくを使った汁物です。	小	661 20.5
		中	25.7 1.9 831 24.2 31.2 2.4				
3 金	あげパン 牛乳 ポトフ れんごんのマヨネーズいため アーモンド	牛乳 ウィナー ベーコン ハム	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン パセリ れんこん ●こまつな にんにく	揚げパンとポトフは、串川小・串川中のリクエスト献立です。	小	636 37.3
		中	20.7 2.5 772 44.2 24.4 3.1				
6 月	カレーなんばんうどん 牛乳 ししゃものからあげ みたらしだんご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ししゃも	うどん あぶら でんぶん しらたまだんご さとう	たまねぎ にんじん ●こまつな	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。みたらし団子は十五夜にちなんだ献立です。	小	638 21.7
		中	23.9 2.4 800 26.8 30.1 3.3				
7 火	ごはん 牛乳 かんぴょういりたまごやき キャベツのおかかあえ あししようじる	牛乳 ●たまご かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう みそ	ごはん さとう ●さつまいも しらたき	かんぴょう ばんのうねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ	「相性汁」は、みそと牛乳の相性が良いことで名づけられた汁物です。卵焼きも給食センターで手作りします。	小	623 15.9
		中	22.7 2.5 790 18.2 27.8 3.1				
8 水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとハムのソテー りんごジャム	牛乳 しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン ハム	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース ブロッコリー キャベツ りんごジャム	白いんげん豆を使ったポークビーンズです。	小	610 19.1
		中	27.1 2.5 758 22.7 33.2 3.4				
9 木	ごはん 牛乳 にくみそひききどんのぐ かまぼこのすまじる おうとうかん	牛乳 ぶたにく だいたい ひじき みそ とうふ うずらたまご かまぼこ おうとうかん	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ ほうれんそう おうとう	肉みそひききごはんにのせて食べてください。	小	666 17.7
		中	27.8 2.5 832 20.9 34.3 3.3				
10 金	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ ハム	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しょうが きゅうりにんにく セロリー パセリ マッシュルーム あかピーマン トマト キャベツ ブルーベリー	イタリアンサラダは、給食センターでパザルをいれた手作りドレッシングを使います。	小	625 21.2
		中	24.2 2.2 757 25.0 29.2 2.8				
14 火	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ いりごとアーモンドのあまからあえ みかん	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ いりこ	ごはん こまあぶら さとう アーモンド ごま	にんじん ●キャベツ ●ながねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ ★みかん	ジャージャン豆腐は、家畜豆腐と書きます。生揚げと豚肉、野菜をつかった煮物です。	小	686 24.6
		中	30.3 1.4 874 29.7 37.7 2.0				
15 水	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトドック こんろけチャップ うずらたまごのスープ フルーツあえ	牛乳 ベーコン とり うずらたまご	パン じゃがいも あぶら ホットケーキようこむぎこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム みかん パイン おうとう はくとう	ポテトドックは、串川小・串川中のリクエスト献立です。	小	693 23.9
		中	22.9 2.0 884 28.8 28.0 2.6				
16 木	ごはん 牛乳 えびのオーロラソース まめまめサラダ	牛乳 えび だっしふんにゅう なまクリーム きんときまめ しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	ごはん じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり	えびのオーロラソースは、ケチャップやトマトピューレを使います。カレーのように、ごはんにかけて食べてください。	小	702 18.6
		中	29.0 1.9 885 21.3 35.0 2.4				
17 金	にんじんピラフ 牛乳 かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ	牛乳 ベーコン かつお ぶたにく	こめ パター でんぶん こめこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ しょうが はくさい しいたけ	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	616 20.2
		中	28.8 2.5 755 23.6 35.1 3.2				
20 月	コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー ひじきとベーコンのソテー ぶどうジュレ	牛乳 とり だっしふんにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ひじき	パン ●さつまいも あぶら ホワイトルウ ごまあぶら ゼリーふんまつ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー にんにく ぶどうかじゅう ナタデココ	ぶどうジュレは赤と白のぶどうジュースを使った手作りデザートです。	小	666 22.6
		中	21.9 2.6 836 27.1 26.3 3.5				
21 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのちゅうかサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たけのこ しいたけ ●ながねぎ にら しょうが にんにく もやし みずな れんこん たかのつめ	もやしのほかレンコンや水菜を、手作りの中華ドレッシングで和えます。	小	639 18.9
		中	25.7 1.8 788 21.3 30.1 2.0				
22 水	くろパン 牛乳 しいらのこめこあげ こんさいのミネストローネ ドライブルー	牛乳 しいら ベーコン	パン こめこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル マカロニ	パセリ しょうが トライブルー レモンかじゅうにんじん たまねぎ セロリー にんにく れんこん ●だいこん トマト ホールコーン	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	622 21.7
		中	27.4 2.4 773 25.7 34.0 3.1				
23 木	ごはん 牛乳 あげぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ ごもスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ でんぶん	●キャベツ ●ながねぎ にんにく しょうが きゅうりにんじん もやし ●こまつな たけのこ しいたけ	揚げぎょうざは、給食センターで一つつ手作りします。	小	651 17.7
		中	21.0 2.0 770 18.1 23.8 2.3				
24 金	だいたいじゃこのごはん 牛乳 ぶたにくのかおりやき きのこじる	牛乳 だいたい ちりめんじゃこ ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	なめこ えのきたけ ほんしめじ ●だいこん ●ながねぎ ●こまつな	豚肉にしょうゆ、酒、ごま油をあわせた特製のたれに漬けてこんで焼きます。	小	634 23.1
		中	25.7 2.6 777 27.4 31.1 3.4				
27 月	さつまいもごはん 牛乳 あかうおのわふうマリネ むらくもじる	牛乳 こんぶ あかう どうふ ●たまご とりにく	こめ ●さつまいも あぶら でんぶん こめこ さとう	たまねぎ にんじん ●こまつな	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。地場産のさつまいもをたきこんだごはんです。	小	687 21.2
		中	32.5 2.5 845 25.0 39.1 3.2				
28 火	ごはん 牛乳 さけのみみじやき さいともみそしる りんごかん	牛乳 ★さけ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さといも	にんじん ●だいこん ●ながねぎ りんご	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。鮭の紅葉焼きは、ケチャップとウスターソースで作ったたれをあらめて焼きます。	小	636 14.2
		中	28.1 2.2 792 16.2 34.4 2.8				
29 水	コッペパン 牛乳 ビーンズシチュー もやしのソテー くろこうアーモンド	牛乳 とりにく ベーコン しろいんげんまめ だっしふんにゅう チーズ きなこ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ アーモンド くろざとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし	黒糖アーモンドは、アーモンドをローストして、黒糖ときなこをからめて作ります。	小	668 26.2
		中	28.2 2.5 829 31.2 33.9 3.3				
30 木	ごはん 牛乳 さばのみそに わかめじる みかん	牛乳 ★さば みそ とりにく わかめ とうふ	ごはん さとう	しょうが にんじん たけのこ しいたけ ●こまつな ★みかん	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。さばのみそ煮は給食センターで作ったみそだれで煮込みます。	小	658 18.4
		中	29.0 2.2 824 21.3 35.4 2.8				
31 金	ロールパン 牛乳 かぼちゃのチーズやき とうもろこしスープ フルーツポンチ	牛乳 とりにく チーズ ●たまご	パン さとう でんぶん	かぼちゃ パセリ ナタデココ クリームコーン ホールコーン にんじん たまねぎ みかん パイン りんご はくとう	ハロウィンにちなんで、かぼちゃのチーズ焼きを手作りします。	小	680 21.8
		中	27.8 3.0 856 26.6 34.3 3.8				
						小	651 21.0
						中	26.2 2.3
						中	810 24.9
						中	31.8 2.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。

★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。

(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年をとして、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)

●印は地場の食材、★印は旬の食材です。



★☆うらもごらんください★☆