



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」
日本の食べ物の旅
25日「長野県」

令和5年10月 学校給食予定献立表

今月の目標 ～好き嫌いせず食べよう～

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。
過ごしやすい秋は、様々な行事がめじろおしです。

自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、健康に過ごしましょう。



●の日はスプーンを持ってきてください。



河内町立かわち学園

日	曜日	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年 4～6年 7～9年					
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)					
3	火	ごはん 牛乳 チキン南蛮 塩昆布あえ 春雨スープ		牛乳			たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ごはん でんぶん 小麦粉 さとう はるさめ		米油 ごま油	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 中華だし 酒 塩 しょうゆ コショウ ケチャップ デミグラスソース コンソメ ウスターソース	580 22.3	709 26.5	839 30.7	
4	水	ナポリタン 牛乳 ナゲット イタリアンサラダ ドレッシング		牛乳			たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう パン粉 小麦粉 でんぶん		オリーブ油 豚脂 米油		しょうゆ 塩 鶏がらだし	608 24.0	709 27.5	814 32.0
5	木	【旬の献立】 ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き れんこんきんぴら さつまいものみそ汁		牛乳			たまねぎ れんこん ごぼう ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう		マヨネーズ(卵なし) 米油 ごま	塩 酒 しょうゆ みりん 酒 かつおだし かつおだし	582 25.8	703 28.8	831 33.5	
6	金	● チキンカレーライス(ごはん・チキンカレー) 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト		牛乳			にんにく しょうが たまねぎ じゃがいも	ごはん じゃがいも		米油	酒 塩 カレールウ 中濃ソース	605 20.7	724 23.3	842 25.9	
10	火	● 【目の愛護デー献立】 ピラフ 牛乳 鮭のパン粉焼き グリーンサラダ ドレッシング キャロットスープ ブルーベリーゼリー		牛乳			とうもろこし えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん パン粉		オリーブ油 バター オリーブ油	コンソメ 塩 塩 コショウ コーンクリーミードレッシング	619 23.6	726 26.2	840 35.0	
11	水	ごはん 牛乳 メンチカツ ツナと大根のサラダ わかめスープ マーボー丼(ごはん・マーボー豆腐) 牛乳 シュウマイ バンサンスー		牛乳				ごはん パン粉 小麦粉 でんぶん さとう		米油 ごま マヨネーズ(卵なし)	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし 塩 コショウ	596 17.3	701 19.6	844 23.2	
12	木	● マーボー豆腐 牛乳 シュウマイ バンサンスー		牛乳			ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく にら	ごはん さとう でんぶん		米油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	596 24.3	714 27.9	865 33.7	
13	金	● 米ゲル玄米パン 牛乳 ブロッコリーのガーリックソテー ポトフ りんご		牛乳				ごはん 米ゲル玄米パン				657 29.4	781 35.1	903 30.4	
16	月	ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ 豆腐チゲ		牛乳			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし はくさい ねぎ たまねぎ りんご	ごはん はるさめ さとう でんぶん 小麦粉		豚脂 米油 米油 ごま ごま油	塩 オイスターソース しょうゆ しょうゆ 中華だし 酒 みりん 塩 しょうゆ かつおだし	617 21.0	741 24.5	857 27.9	
17	火	ごはん 納豆 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 坦々うどん(ソフト麺)		牛乳				ごはん 納豆			しょうゆ からし	614 28.2	715 30.7	813 32.9	
18	水	● 坦々うどんの汁) 牛乳 揚げ餃子 チョレギサラダ ドレッシング		牛乳			にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	ソフト麺 でんぶん		ごま油 ごま 米油	中華だし 鶏がらだし トウバンジャン	526 20.9	683 26.3	806 30.6	
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉のさらさ揚げ ブロッコリーのおかかマヨあえ 豚生姜スープ		牛乳			しょうが もやし はくさい ねぎ しょうが	ごはん 小麦粉 片栗粉		米油 マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ	621 25.2	732 27.8	902 35.1	
20	金	● 【美味しおDay】 鶏そぼろ丼(ごはん・鶏そぼろ) 牛乳 大学芋 貝だくさんみそ汁		牛乳			しょうが たまねぎ ごぼう しめじ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さつまいも 片栗粉		米油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	650 25.2	798 30.2	945 35.1	

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
23	月	ごはん 牛乳 ポークチャップ アメリカンサラダ ドレッシング オニオンスープ	ぶた肉	牛乳		たまねぎ にんにく	はちみつ さとう	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン コショウ ポテトチップス サウザンアイランドドレッシング	564 20.6	693 25.4	813 29.4	
24	火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ のり酢あえ 肉じゃが	さば	牛乳		しょうが	でんぷん 米粉 米油	しょうゆ みりん しょうゆ 酢 酒 しょうゆ	600 26.1	712 29.6	869 36.3	
25	水	【日本の食べ物の旅【長野県】】 キムタクごはん（ごはん ・キムタクごはんの具） 牛乳 れんこんサラダ すいとん汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ とうもろこし はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん	さとう	ごま油 ごま しょうゆ 塩 かつおだし	607 25.0	743 30.0	879 34.8	
26	木	ごはん 牛乳 ダッカルビ キャベツのごま酢あえ トックスープ	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	さとう	ごま油 しょうゆ 酒 コチュジャン コショウ 酢 しょうゆ ごま油 中華だし 鶏がらだし 塩 コショウ	601 24.9	738 29.9	868 34.5	
27	金	ホットドック（背割れコッペパン ・ウィンナー） バックケチャップ 牛乳 ココア牛乳のもと ツナと豆のサラダ ほうれんそうのクリーム煮	ウィンナー	牛乳		キャベツ	マヨネーズ（卵なし）	しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん 塩 かつおだし	617 24.7	724 29.2	847 33.7	
28	土	ハッシュドポーク（ごはん ・ハッシュドポーク） 牛乳 ナタデココヨーグルトあえ	ぶた肉	生クリーム 牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ	さとう	赤ワイン エスパニョールソース 鶏がらだし ケチャップ コショウ 塩	551 19.4	679 23.2	785 25.8	
31	火	【ハロウィン献立◎】 ごはん のむヨーグルト ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ パンブロンシチュー	とり肉 ぶた肉	ヨーグルト 生クリーム チーズ	かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	豚脂 米油 ケチャップ 塩 コールスロードレッシング コショウ コンソメ 塩 コショウ	603 18.1	728 20.7	890 25.6	
10月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年			
エネルギー（kcal）			600			722			852			
脂質（g）			22.4			29.1			34.8			
食塩相当量（g）			2.04			2.30			2.80			

*材料等の都合により変更することがあります。

好き嫌いしないで食べよう！！

食べ物は私たちの体をつくり、生きるためのエネルギーとなるととても大切なものです。「きらいだから…」と、苦手な食べ物を避けている人はいませんか？好き嫌いをするとう養の偏りが生じて元気がなくなってしまうたり、体の発育に影響することもあります。そして何より気持ちが後ろ向きになってしまいます。食べ物に含まれる栄養素の働きを理解し、苦手なものも1口食べるようにしましょう。



日本の食べ物の旅 ～長野県～

今月は「長野県」の旅です。長野県の栄養士が考案したユニークな名前の「キムタクごはん」を提供します。キムタクごはんは、長野県塩尻市西部中学校の栄養士が考案した料理です。

長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子供たちの漬物離れが進んでいました。そこで、漬物をおいしく食べてもらいたいという思いで考案されたのが、「キムタクごはん」です。

「キムタクごはん」はその名の通り、「キムチ」と「たくあん」のことです。「キムタクごはん」は栄養のバランスも良いので、ぜひご家

★キムタクごはんの具作り方

【材料5人分】

- 豚モモ小間肉 200g
- キムチ 75g
- つぼ漬け（たくあん）40g
- コーン 50g
- ねぎ 75g
- ごま油 1.5g
- 砂糖 3.5g
- 醤油 5g
- ごま 5g

【作り方】

- ねぎは、小口切りにする。
- ごま油で豚肉を炒め、火が通ったらキムチを炒める。つぼ漬けを入れさらに炒める。ねぎを入れ火が通ったら、調味料で味を調える。
- 炊いたごはん②を混ぜ合わせ



ご飯を食べよう！

かわち学園の給食では9月中旬から新米になっています。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。学校給食は学年ごとに、使用する米の量が決まっています。

ご飯のよいところ

- 自然によくかむ習慣がつく
ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。
- じっくり消化され、腹持ちがよい
お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。
- じつは太りにくい
ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。
- どんな料理にもよく合う
ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずと一緒に食べられ、日本の食卓を豊かにしています。

★給食室からのお知らせ★

9月より、かわち学園ホームページの「今日の給食」を更新していきます。給食室より、供たちの様子を更新していきますので、ぜひご覧ください。

<https://www.edu-kawachi.jp/page/page000005.htm>

