



かわち丸

毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」

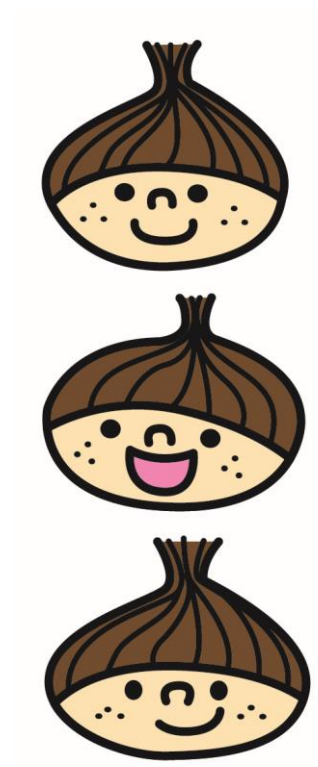
10日「目の愛護デー献立」
31日「ハロウィン献立」



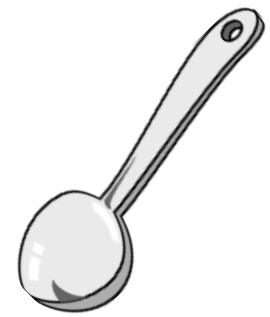
今月の目標 ～好ききらいなくなんでも食べよう～

実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。

よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

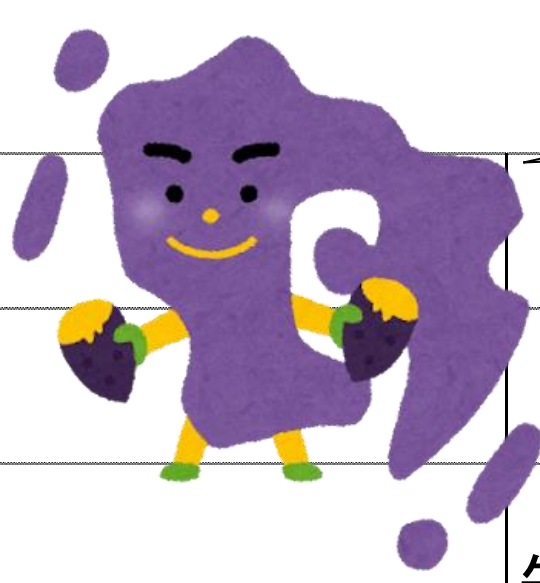
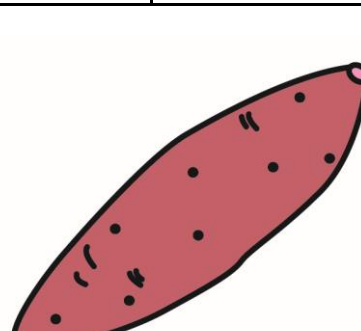


●の日はスプーンを持ってきてください。



10月学校給食予定献立表

かわち学園

令和の年度														かわわ手園		
日	曜	ス プ ー ン	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		たんばく質（g）					
1	火		ごはん					ごはん			582 22.1	677 24.5	768 26.7			
			牛乳		牛乳											
			さばのみそ煮	さば みそ				さとう でんぶん								
			青菜とこんにゃくのごまあえ			ほうれんそう にんじん	こんにゃく さとう	ごま	しょうゆ							
2	水		きのこのみそ汁	油揚げ みそ			なめこ しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ		かつおだし	605 19.9	716 22.9	814 26.1				
			四川風あんかけ焼きそば	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	中華めん さとう でんぶん	ごま油	酒 テンメンジャン 鶏がらだし コチュジャン しょうゆ							
			牛乳		牛乳											
			揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが 小麦粉	豚脂 米油	しょうゆ 塩							
3	木		チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり		ごま	塩中華ドレッシング	543 24.1	666 29.1	778 32.7			
			ごはん				ごはん									
			牛乳		牛乳											
			豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	さとう	米油	塩 コショウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉						
4	金		イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	637 25.0	754 27.4	917 34.7			
			ポテトスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう パセリ		じゃがいも	米油	鶏がらだし 塩 コショウ						
			ごはん				ごはん									
			牛乳		牛乳											
7	月		鶏肉のかりん揚げ	とり肉			しょうが	でんぶん さとう	米油 ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	546 21.8	686 27.0	824 31.9			
			小松菜のおひたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ						
			すまし汁	なると		ほうれんそう	ねぎ しいたけ			塩 しょうゆ かつおだし						
			ハンバーグのごまみそソース	とり肉 ぶた肉 みそ			たまねぎ	でんぶん じゃがいも さとう	豚脂 ごま	ケチャップ 塩 しょうゆ 酒 みりん						
8	火	●	なめたけ和え		寒天	こまつな	もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ	548 18.8	659 23.0	730 26.6			
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	米油	酒 かつおだし						
			クロワッサン					クロワッサン								
			牛乳		牛乳											
			チキンナゲット	とり肉				さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん	米油	塩						
9	水		ペンネイタリアン	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	マカロニ	米油	塩 コショウ コンソメ ケチャップ マリナラソース	570 17.9	689 21.0	813 23.7			
			ポトフ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん 出ろり	じゃがいも		塩 コショウ コンソメ						
			プリン		脱脂粉乳			さとう		塩						
			ごはん				ごはん									
			牛乳		牛乳											
10	木		春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう 小麦粉 はるさめ でんぶん	豚脂 米油	しょうゆ 塩	558 26.5	686 32.3	800 35.9			
			野菜ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース コショウ						
			肉豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	しらたき さとう	米油	みりん しょうゆ						
			【目の愛護デー献立】	10月10日 → 10 10 →  目の愛護デーにちなんで、鮭やにんじん、かぼちゃと、ビタミンAやアスタキサンチンを豊富に含む食材を使用しています。										554 20.1	678 23.8	796 27.5
			ごはん				ごはん									
11	金		牛乳		牛乳						660 31.9	779 35.1	904 39.7			
			鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ			キャベツ たまねぎ えのきたけ		ごま	しょうゆ みりん 酒						
			にんじんしりしり	ツナ(まぐろ)		にんじん		さとう	ごま	しょうゆ かつおだし						
			かぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ		かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ			かつおだし						
			ごはん				ごはん									
15	火		牛乳		牛乳						511 21.1	672 27.2	779 31.3			
			メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 さとう でんぶん パン粉	米油	塩 コショウ ナツメグ						
			パックソース							中濃ソース						
			塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ 塩						
			みそワタンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ にら	もやし しょうが	ワタタン	ごま油	中華だし コショウ						
16	水		【日本味めぐり～鹿児島県～】	 鹿児島県の郷土料理「さつま汁」は、薩摩武士たちが昔から鶏肉と野菜を煮込んで食べていたことから郷土料理として親しまれていたそうです。									560 21.5	687 25.6	806 29.4	
			ごはん				ごはん									
			納豆	納豆						しょうゆ からし						
			牛乳		牛乳											
			煮魚	赤魚			しょうが	さとう		しょうゆ みりん 酒						
17	木		切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ えだまめ	こんにゃく さとう	米油	しょうゆ 酒	511 21.1	672 27.2	779 31.3			
			さつま汁	とり肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも		かつおだし						
			【旬の献立】	 旬のさつまいもには、食物せんいが豊富に含まれているので、便秘の予防にも効果がある食材です。大学いもは給食でも大人気のメニューです。												
			肉みそうどん（ソフト麺					ソフトめん								
			・肉みそうどんの汁）	ぶた肉 だいず みそ		にんじん にら	しょうが とうもろこし たまねぎ もやし		ごま ごま油	中華だし しょうゆ トウバンジャン						
17	木		牛乳		牛乳						560 21.5	687 25.6	806 29.4			
			大学いも					さつまいも さとう でんぶん	米油	しょうゆ						
			海藻サラダ		白杉のり 赤つのまた わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり			オリーブとたまねぎドレッシング						
			豚丼（ごはん				ごはん									
			・豚丼の具）	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう	しらたき さとう	米油	酒 しょうゆ						
17	木		牛乳		牛乳						560 21.5	687 25.6	806 29.4			
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ						
17	木		すいとん汁	とり肉 油揚げ		こまつな	ねぎ	すいとん	米油	酒 しょうゆ 塩 かつおだし						

日	曜	ス プ ー ン	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)				
18	金		ごはん					ごはん			612 23.1	732 26.8	888 31.7		
			牛乳		牛乳										
			焼きぎょうざ	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぶん さとう	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ					
			マーボー春雨	ぶた肉		青ピーマン	たけのこ しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	米油	デンメンジャン みりん トウバンジャン しょうゆ					
			中華風コーンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶん	ごま油	塩 コショウ 鶏がらだし					
21	月	●	【旬の献立】	秋いっぱいシチューには旬の果が使用されています。茨城県は果の生産量、全国第一位です。											
			チキン竜田バーガー（丸パン				丸パン								
			・チキン竜田）	とり肉			にんにく しょうが たまねぎ りんご	小麦粉 でんぶん さとう	米油	酒 しょうゆ ケチャップ 酢	581 24.3	711 27.8	785 30.9		
			牛乳		牛乳										
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コショウ コールスロードレッシング					
秋いっぱいシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	くり たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	さつまいも		ベシヤメルソース コンソメ 塩 コショウ								
22	火		わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		塩				545 20.2	708 24.6
			牛乳		牛乳										
			木の葉焼き	たら えそ			しょうが	でんぶん さとう		みりん 塩 しょうゆ 酒					
			のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢					
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう	米油	しょうゆ みりん かつおだし					
23	水	●	セルフビビンバ（ごはん					ごはん			589 19.7	708 24.6	827 29.4		
			・ビビンバの具）	ぶた肉		にんじん こまつな	もやし しょうが にんにく	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン					
			フルーツジュース			にんじん	りんご果汁								
			カレーボール	とり肉		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん もち粉	米油	塩 カレールウ 鶏がらだし					
			ピリ辛豆乳スープ	とり肉 だいず 豆乳 みそ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	じゃがいも パン粉	ごま	ケチャップ しょうゆ 中華だし 鶏がらだし トウバンジャン					
24	木		ごはん					ごはん			553 19.9	673 23.4	765 25.5		
			牛乳		牛乳										
			豆腐ハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	豚脂	酒 鶏がらだし 塩 しょうゆ オイスターソース					
			しょうがあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが			かつおだし しょうゆ					
			ごまみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	米油 ごま	かつおだし					
25	金	●	ビーフカレーライス（ごはん					ごはん			544 16.2	659 18.8	774 21.5		
			・ビーフカレー）	牛肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	米油	カレールウ コンソメ ウスターソース ケチャップ					
			牛乳		牛乳										
			ビーンズサラダ	だいず	ひじき	ブロッコリー	とうもろこし えだまめ	さとう	ごま	しょうゆ オリーブとたまねぎドレッシング					
			りんご				りんご								
28	月		キムタクごはん（ごはん					ごはん			553 24.6	677 29.4	799 34.0		
			・キムタクごはんの具）	ぶた肉 かつお節	こんぶ	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが にんにくねぎ とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	塩 酒 しょうゆ					
			牛乳		牛乳										
			ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう	でんぶん	米油	塩 ごまドレッシング					
			なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ			かつおだし					
29	火		【旬の献立】	里芋のネバネバには「ガラクトン」という栄養素が含まれます。腸内環境を整える整腸作用があります。											
			ごはん					ごはん			598 22.8	718 25.6	847 29.9		
			牛乳		牛乳										
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	塩					
			パックソース						ごま マヨネーズ(卵なし)	中濃ソース					
れんこんサラダ		ひじき	にんじん	れんこん きゅうり	さとう	しょうゆ									
30	水		けんちん汁	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さいとも こんにやく	ごま油	酒 塩 しょうゆ かつおだし	545 20.5	667 24.3	789 28.0		
			ごはん					ごはん							
			牛乳		牛乳										
			ダッカルビ	とり肉			たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さつまいも さとう	ごま油	コチュジャン 酒 しょうゆ					
			小松菜とわかめのナムル		わかめ	こまつな	だいこん		ごま油	しょうゆ コショウ					
31	木	●	春雨スープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	はるさめ	ごま油	中華だし 酒 塩 しょうゆ コショウ	553 22.2	656 26.2	752 28.9		
			【ハロウィン献立】	アイルランド発祥のハロウィンは、夏の収穫物を集めて夏の終わりと冬の到来を告げるお祭りです。											
			キャラメル揚げパン					ツイストパン	米油	キャラメルパウダー					
			飲むヨーグルト		のむヨーグルト										
			鶏肉のマーマレード焼き	とり肉			みかん オレンジ 夏みかん しょうが にんにく	さとう		しょうゆ 酒					
			ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	とうもろこし きゅうり			イタリアンドレッシング					
			パンプキンシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム		米油	ベシヤメルソース コンソメ 塩 コショウ					
			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）		570		727		824						
			脂質（g）		16.1		21.5		23.9						
食塩相当量（g）		1.73		2.04		2.54									

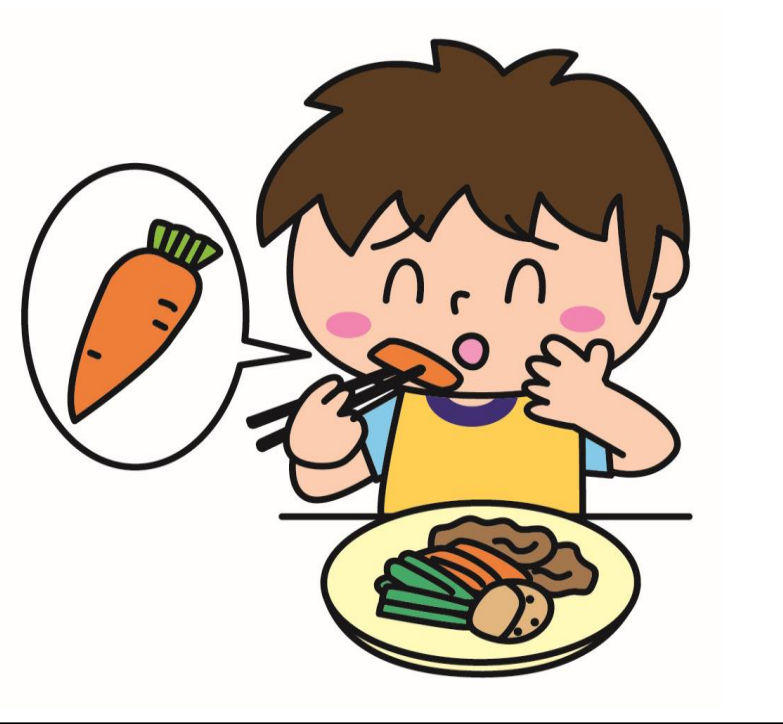
苦手なものにも挑戦してみよう！

子どもの食べ物の好き嫌いで、お悩みはありませんか？「野菜を全く食べない」「肉しか食べない」など、極端な偏食をしなければ大人になるにつれて苦手な食べ物も食べられるようになるかもしれません。しかし昨日まで食べられなかったものが、友達と一緒に食べたら食べられるようになったり、調理法を変えたら食べられたり、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。

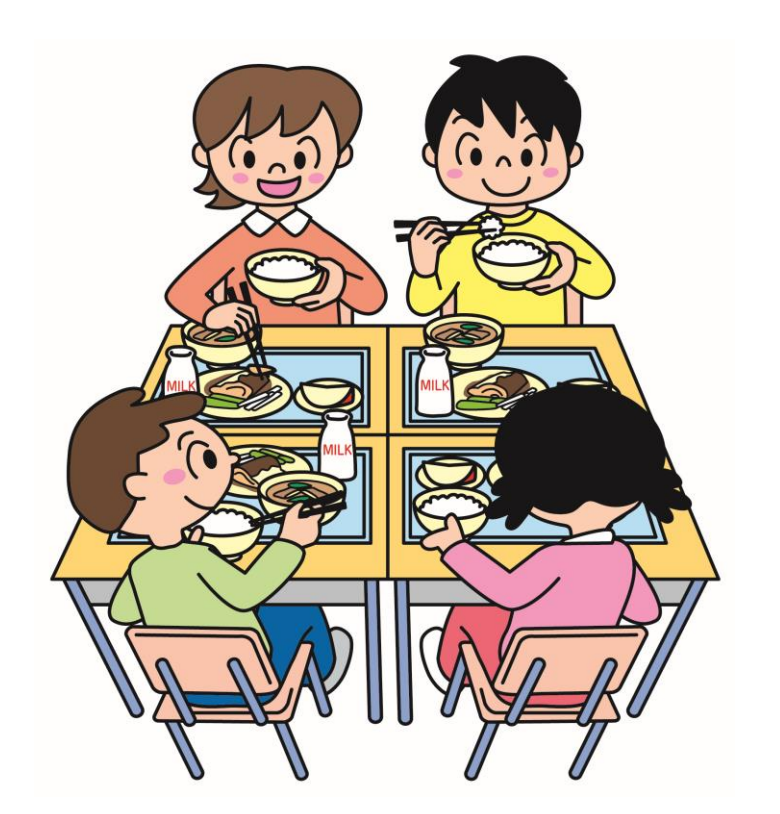
子どもの好きなものだけ食卓に並べると食の体験が狭まり、味覚が広がりません。「苦手なものを食卓に出さない」のではなく、常に工夫して食べるきっかけを作ることが大切です。

好ききらいを克服するためのポイント

①まずは1口食べてみよう



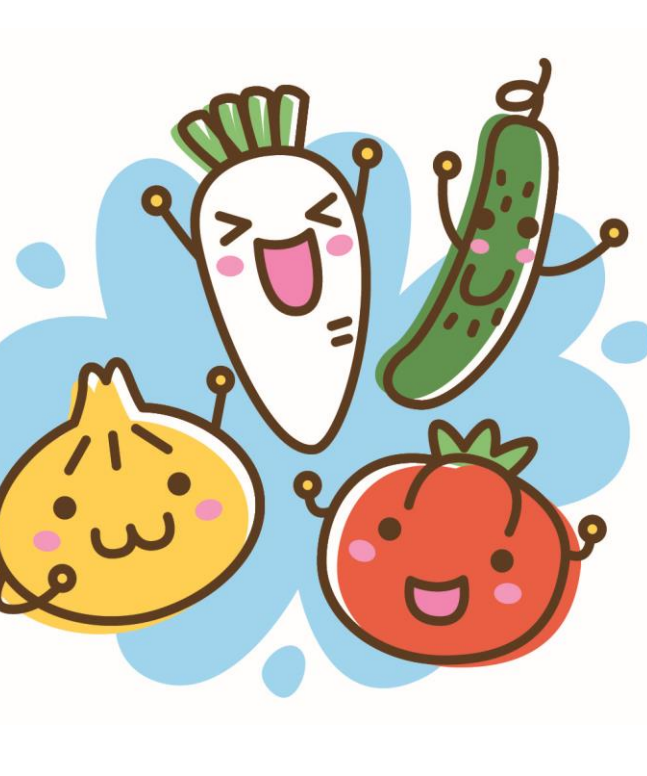
②みんなで一緒に食べよう



③自分で野菜を育てたり料理を作ってみよう



④旬のものを食べよう



⑤お腹を空かせてから食べよう



* 材料等の都合により変更することがあります。

なすのピリ辛みそ汁

【材料4人分】

・鶏むねひき肉 50g
・なす 3個
・こまつな 3束
・油揚げ 2枚
・ねぎ 1/2本

・ねりごま 小さじ1杯
・豆板醤 お好みの量
・中華だし 小さじ1杯
・みそ 小さじ2杯
・ごま油 大さじ1杯



【作り方】

①なすは2cm幅で半月切り、小松菜2cmカット、油揚げ短冊切りにし熱湯をかけ油抜きをする。ねぎは小口切り。
②鍋にごま油を熱し、鶏むねひき肉、豆板醤を入れ炒める。次になすを入れ、軽く炒めたら水を入れる。
③油揚げを入れ、食材に火が通ったら、ごまと中華だしを入れ味をととのえる。
④みそを入れ、こまつなとねぎを入れ、完成。

7月提供メニューで、なすが苦手な児童生徒もおいしく食べてくれました。疲れや暑さから食欲が湧かないとき、豆板醤で辛味を少しプラスするだけでも食欲が湧くので、普段のみそ汁をアレンジしてみてください。

