

令和5年10月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
2月	ごはん	こめ	558 663 900	♪が旬の重いですが、ぬるぬるしています。このぬるぬるにはすごいパワーが秘められています。胃を守り、消化吸収がよくなります。また、病気が体を守る免疫もアップし、血圧やコレステロールの値を下げてくれます。
	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ 油 ソース		
	チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん とり肉 ほうれん草 ドレッシング		
	オクラと里いのみそ汁	削り節(だし用) みそ とうふ オクラ 里いも 大根 油あげ		
3月	ごはん	こめ	529 633 852	切り干大根は、千葉県産の大根からできています。千葉県の大根生産量は全国1位で、14万8000トンもあります。家で食べるのもおいしいですが、乾燥させて長持ちさせるために、切り干大根がうまれました。大根の栄養がギュッとつまっています。
	しゅうまい	しゅうまい		
	切干大根のかき油いため	切干大根 ぶた肉 ニラ キャベツ にんじん もやし 小松菜 しょうゆ かき油 酒 こしょう ごま油		
	中華コンソープ	クリームコーン コーン 玉ねぎ えのき ほうれん草 ごま油 長ねぎ ルウ がらスープ こしょう		
4月	ごはん / 黒糖ビーンズ	こめ / 黒糖ビーンズ	522 646 852	今日は10月4日です。104がイワシと読めることから、イワシの日となっています。イワシは千葉県でたくさんとれる魚です。体を作るたんぱく質だけではなく、血液をサラサラにするEPAも含まれ、栄養がたっぷりです。
	イワシのかば焼き	イワシ こめ粉 油 きび糖 みりん しょうゆ はちみつ		
	こんぶ和え	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 塩 こしょう		
	ごまみそ汁	削り節(だし用) みそ ごま ニら にんじん 大根 ほうれん草 とうふ わかめ しいたけ		
5月	ごはん / りんご	こめ / りんご	490 616 825	りんごのおいしい季節です。4000年も前からあり、人類が食べた最も古い果物といわれています。体内をきれいにする食物せんいやビタミンC、ミネラルを多く含んでいます。皮ごと食べたほうが栄養が十分にとれるので、よくかんで食べましょう。
	イカのごまみそ焼き	イカ みそ ねり梅 みりん きび糖 ごま しょうゆ 酒		
	肉じゃが	じゃがいも いんげん 椎茸 にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 酒 みりん しょうゆ だし きび糖 油		
	けんちん汁	削り節(だし用) しらすき とうふ 油あげ 大根 にんじん えのき 長ねぎ ほうれん草 みりん ごま油 塩 しょうゆ		
6月	ハヤシライス	こめ じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ にんじん にんにく しょうが エリンギ ぶた肉 油 ソース トマト デミグラスソース りんご ワイン ルウ コンソメ こしょう	496 615 808	朝や夜は肌寒いことが多くなりました。カゼなどを引きやすい時です。自分で調節できるように、薄めのかけぶとも用意しておくといいですよ。ちょうどよい温度でないと眠りも浅くなり、疲れがとれにくくなってしまいます。
	ひじきサラダ	ひじき ツナ キャベツ にんじん もやし 小松菜 ドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ごはん / ブルーベリーゼリー	こめ / ブルーベリーゼリー		
10月	とりのねぎソースがけ	とり肉 酒 にんにく 塩こうじ こめ粉 しょうゆ レモン 酢 長ねぎ きび糖 油 しょうが	518 639 857	今日は目の愛護デーで、目の大切さについて考え直す日です。給食では目に良い食べ物をたくさん使いました。ブルーベリー、にんじん、ほうれん草、小松菜、ごま、とうふ、みそ、さつまいもです。残さず食べましょう。
	ごま和え	キャベツ ほうれん草 きゅうり 大根 にんじん きび糖 ごま しょうゆ だし		
	さつまいものみそ汁	削り節(だし用) みそ とうふ さつまいも 油あげ 玉ねぎ 小松菜		
	ごはん	こめ		
11月	サバのカレー焼き	サバ 玉ねぎ 塩こうじ カレー粉 しょうゆ みりん	482 619 854	今日のみそ汁は、いもを3種類使っています。どのいもも、エネルギーになる炭水化物、体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。とくに、さつまいも、重いものは旬でおいしいです。
	切干大根の甘酢和え	切干大根 大根 もやし にんじん きゅうり 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 塩		
	いものこ汁	削り節(だし用) みそ さつまいも 里いも じゃがいも		
	ごはん / サラダのり	こめ / サラダのり		
12月	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油	505 623 851	今日の納豆とえは、ちりめんじゃこを入れています。ちりめんはイワシの子をゆてた後、乾燥させたものです。骨ごと食べられるので、成長期にたくさん必要なカルシウムをとることができます。
	なっとう和え	なっとう ちりめんじゃこ にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だし		
	とん汁	削り節(だし用) みそ れんこん ぶた肉 にんじん 里いも 玉ねぎ とうふ こんにゃく		
	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ		
13月	タラのみじり焼き	タラ みそ マヨネーズ にんじん	514 627 836	今日のもみじり焼きは、ソースににんじんを混ぜてあります。オレンジ色のソースが山の紅葉のように見えることから、名づけられた料理です。鮭などでもおいしいですが、オレンジ色は見えるように、今日はタラを使っています。
	しきなす	なす ビーマン 玉ねぎ エリンギ キャベツ しょうゆ さとう ごま油 ごま ぶた肉		
	かぼちゃのみそ汁	削り節(だし用) かぼちゃ とうふ 玉ねぎ		
	ごはん	こめ		
16月	イワシハンバーグ	イワシハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし	507 612 823	厚あげは、とうふを厚めに切って、油であげたものです。生あげともよばれ、油あげのような香ばしさと、とうふのやわらかさが味わえます。炒め物でも崩れないので給食でもよく使う食べ物です。
	厚あげと野菜の煮物	厚あげ 大根 にんじん 椎茸 れんこん いんげん みりん しょうゆ だし きび糖 はちみつ		
	里の香汁	削り節(だし用) みそ 油あげ さつまいも こんにゃく 里いも 玉ねぎ		
	ごはん	こめ		
17月	野菜あんかけ丼	こめ ぶた肉 酒 しょうが にんにく かたくり粉 はくさい にんじん	497 608 800	白菜がはじめてきました。今の時期は、標高が高く、夏場も涼しいところで育ったものが多くなっています。時々、黒い斑点(ボツボツ)がありますが、それは気温の変化や栄養が多すぎると出るポリフェノールです。食べても心配ありません。
	とりだんごスープ	とり肉 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ニら 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	ごはん / パリッシュ	こめ / パリッシュ		
18月	イカのレモン煮	イカ しょうが 塩こうじ 酒 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 レモン 酢 みりん	518 629 827	えのきは、えのきの木の根元に生えるので、えのきたけという名前がついています。今は人工栽培で一年中食べることができます。クセがなく、歯ごたえが楽しめます。食物せんいも多く、おなかの調子を整えてくれます。
	シャキシャキサラダ	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 大根 ドレッシング		
	えのきのみそ汁	削り節(だし用) みそ こんにゃく えのき とうふ 油あげ もやし ほうれん草		
	ごはん	こめ		
19月	とうふつくねの玉ねぎあんかけ	とうふつくね しょうが きび糖 しょうゆ みりん だし 玉ねぎ はちみつ かたくり粉	492 609 879	今日のあんかけは、炒めた玉ねぎの甘みと、地元のはちみつの甘みを使い、少し甘めに仕上げています。はちみつは、150種類以上の栄養成分が含まれていて、体に良い働きがあります。地元の貴重な恵みをいただき、健康に役立っています。
	炒りどり	ごま油 とり肉 塩こうじ ごぼう 椎茸 れんこん こんにゃく 里いも にんじん ごま油 しょうゆ きび糖 だし		
	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用) みそ ぶた肉 キムチ ニら 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ		
	ごはん	こめ		
20月	キーマカレーライス	こめ とり肉 ぶた肉 にんじん 大豆 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが しめじ ルウ チャツネ ソース ワイン 油 ケチャップ こしょう ローリエ ガラムマサラ	499 637 846	柿は秋が旬の食べ物です。奈良時代から作られていた記録があります。柿にたくさん含まれるビタミンCとカロテンが健康な肌とカゼに負けない強い体づくりをサポートしてくれます。生活習慣病の予防にも役立ちます。
	小松菜ソテー	小松菜 にんじん ベーコン もやし コーン キャベツ コンソメ 油 塩 こしょう ワイン		
	かき / 福神漬け	柿 / 福神漬け		
	ごはん	こめ		
23月	てり焼きチキン	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ きび糖 みりん	502 630 853	今日の照り焼きチキンの下味には、塩こうじとはちみつを使っています。塩こうじは素材のうまみを引き出しますし、肉などをやわらかくするはたらきがあります。はちみつは、肉の水分が逃げないようにするので、肉が固くなりにくいです。
	マカロニのトマトソース	マカロニ ウインナー 玉ねぎ にんじん スズキニ コーン サルサソース ワイン 油 塩		
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 コンソメ カレー粉 塩 ワイン ベーコン こしょう		
	ごはん	こめ		
24月	厚あげの甘辛いいため	厚あげ ぶた肉 ビーマン 玉ねぎ にんじん 酒 だけのこ キャベツ しょうゆ さとう みそ ごま油 にんにく しょうが	527 664 869	今日は南房総のさつまいもを使った大学いもを出しました。約100kgのさつまいもを使っています。収穫してから1ヶ月ほど保存してもらったので、甘くなっています。保存している間に甘みが増します。
	大学いも	さつまいも 油 きび糖 はちみつ みりん しょうゆ ごま		
	ひじきのかき玉スープ	削り節(だし用) ひじき たまご 大根 にんじん ニら 長ねぎ えのき 玉ねぎ 塩 しょうゆ 酒		
	ごはん / さつまいもと栗のタルト	こめ / さつまいもと栗のタルト		
25月	赤魚ごまみそ焼き	赤魚ごまみそづけ	517 621 808	今日のタルトは、秋を代表する味覚であるさつまいもと栗を使っています。秋が旬の食べ物は、炭水化物が多いものが多いです。これは、冬の寒さに備えて、炭水化物をため込むからです。その栄養を私たちがいただいています。
	きんぴられんこん	れんこん とり肉 枝豆 にんじん こんにゃく だし きび糖 みりん しょうゆ ごま油 ごま はちみつ		
	小松菜のみそ汁	削り節(だし用) みそ 小松菜 油あげ もやし 大根 玉ねぎ		
	ごはん	こめ		
26月	タコライス	こめ ぶた肉 大豆 しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ トマト ソース 油 しょうゆ ワイン きび糖 チリパウダー	535 679 894	感染症を防ぐには、手洗いが基本です。そのためには、爪は切ってありますか？ハンカチは持っていますか？爪が長いとバイキンが入り込み、手洗いで取り除けません。ハンカチでなるべく早く手の水分を取ってあげないと、バイキンが増えやすくなってしまいます。だから、衛生検査などが行われているんですね。
	コーンポタージュ	クリームコーン コーン 玉ねぎ パター 牛乳 ルウ 塩 こしょう		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー		
	ごはん	こめ		
27月	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ 油	526 645 870	今日は十三夜です。十三夜は、十五夜と同じように美しい月を眺め、秋の美りに感謝する日ですが、お供えるものも違います。旬の栗をお供えることから、栗名月とも呼ばれます。ぜひ、今日は夜空を見上げてみてください。
	ゆかり和え	もやし きゅうり にんじん キャベツ ゆかり ごま しょうゆ		
	ぶたすき煮	ぶた肉 しいたけ 麩 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん きび糖 しょうゆ にんじん 油 だし はちみつ		
	ごはん	こめ		
30月	ササミチーズフライ	ササミチーズフライ 油 ソース	527 624 829	かぶは秋から冬が旬の食べ物です。かぶは、葉ごと売っていることが多く、根にツヤがあり、葉にハリがあるものが新鮮な証拠。葉もおいしく、栄養もあるので、給食では残さず使っています。
	のりサラダ	ツナ にんじん きゅうり キャベツ 大根 酢 きび糖 しょうゆ のり ごま		
	なめこ汁	削り節(だし用) みそ なめこ 小松菜 かぶ かぶの葉 玉ねぎ ほうれん草		
	ごはん / パンプキンパバロア	こめ / パンプキンパバロア		
31月	ハーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご きび糖 しょうゆ ワイン ソース ケチャップ レモン	537 673 902	今日はハロウィンです。昔は10月31日が1年の終わりとされていて、なくなった人が霊に來ると信じられていました。日本のお盆のような風習です。かぼちゃのランタンは、なくなった火に燃やしてそのお化けが来ないようにする魔よけだそう。最近では、かぼちゃの料理を食べることが多くなっています。
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん もやし コーン キャベツ マヨネーズ ごま ドレッシング		
	かぼちゃスープ	かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 パター プロックリー ルウ 塩 こしょう コンソメ		
	ごはん	こめ		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費10月分の振替は10月31日(火)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円) **日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？**

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます

給食時間に行えるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考えて食べる前に調整する
給食から、バランスの良い食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる