



# 10月 こんだてよていひょう

2022 水上村学校給食センター

| 日              | 曜 | 連絡              | 主食      | 牛乳 | おかず   | おもなざいりょう  |   |  | えいようりょう      |             | 10月 ひとくちメモ   |   |
|----------------|---|-----------------|---------|----|---|---|---|--|--------------|-------------|--|---|
|                |   |                 |         |    |   | きいろ   | あか  | みどり  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g)   |  |   |
| 3              | 月 | 小学校中止           | むぎごはん   | 牛乳 | さんまのみぞれに<br>しらあえ<br>すましじる                         | こめ むぎ こんにやく<br>ねりごま さとう                                   | ぎゅうにゅう さんま<br>みそ うずらたまご<br>とうふ かつおぶし            | ほうれんそう はくさい<br>えのきたけ たまねぎ ねぎ<br>にんじん しいたけ                | 小<br>中       | 756<br>30.9 | 「白和え」には、白い豆腐や白胡麻などでつくった和え衣と、野菜などの具材を混ぜ合わせることから、白い衣をまとったようなという意味があります。        |   |
| 4              | 火 | 小学校中止           | むぎごはん   | 牛乳 | てづくりコロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>とんじる                     | こめ むぎ じゃがいも<br>こむぎこ こんにやく<br>さとう パンこ あぶら                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご ツナ みそ<br>チーズ とうふ             | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>ごぼう だいこん ねぎ                          | 小<br>中       | 887<br>31.1 | 今日は「手作りコロッケ」です。給食センター手作りのコロッケは、ジャガイモを蒸してつぶし、野菜やお肉を混ぜ、一つ一つ丁寧に形を作り衣をつけて揚げています。 |   |
| 5              | 水 |                 | ぶたキムチどん | 牛乳 | ごはんにくをのせてたべよう<br>もやしのナムル<br>わかめスープ                | こめ むぎ ごまあぶら<br>でんぶん ごま あぶら<br>さとう                         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちりめん わかめ とうふ<br>かまぼこ みそ          | キムチ キャベツ にんじん なら<br>たまねぎ ピーマン もやし<br>チンゲンサイ えのきたけ        | 小<br>中       | 652<br>802  | 23.9<br>29.0   | 今日は「豚キムチ丼」です。豚肉に含まれるビタミンB群、キムチに含まれる辛味成分や乳酸などにより、疲労回復や免疫力アップの効果があります。                          |
| 6              | 木 |                 | たごめし    | 牛乳 | ちくさやき<br>カリカリあえ<br>キャベツのみそしる                      | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごま                                       | たご ひじき ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ わかめ<br>たまご とりにく みそ       | ごぼう にんじん キャベツ<br>きゅうり ごぼう たまねぎ<br>えのきたけ ほうれんそう しいたけ      | 小<br>中       | 567<br>748  | 22.1<br>27.8   | 今日は「たごめし」です。味をつけて炊いたご飯にたごを混ぜ込んでいます。たごにはビタミンや亜鉛、タウリンなど内臓を元気に保つ栄養素が多く含まれています。                   |
| 7              | 金 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | とりにくのマーマレードやき<br>にんじんサラダ<br>コーンスープ<br>ブルーベリーケーキ   | こめ むぎ あぶら パター<br>じゃがいも こむぎこ<br>マーマレード さとう<br>マーガリン ブルーベリー | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン ツナ<br>しろいんげんまめ<br>たまご       | にんじん パセリ とうもろこし<br>きゅうり たまねぎ                             | 小<br>中       | 775<br>940  | 26.9<br>32.3   | 10月10日は目の愛護デーです。人参やブルーベリーには目にいいとされるビタミンAが多く含まれています。給食では人参サラダとブルーベリーケーキを出しています。                |
| 8              | 土 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 9              | 日 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 10             | 月 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| <b>スポーツの日</b>  |   |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 11             | 火 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | シューマイ<br>きゅうりのちゅうかあえ<br>タイピーエン                    | こめ むぎ ごまあぶら<br>はるさめ あぶら<br>でんぶん こむぎこ                      | ぎゅうにゅう ぶたにく いか<br>えび かまぼこ うずらたまご<br>とりにく        | きゅうり もやし しょうが ねぎ<br>にんじん たまねぎ キャベツ                       | 小<br>中       | 640<br>753  | 26.2<br>29.9   | 「タイピーエン」は、中国の福建省から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。野菜やうずらの卵、春雨などたっぷりの具材が入った料理です。                            |
| 12             | 水 |                 | おやこどん   | 牛乳 | ごはんにかけてたべよう<br>ツナサラダ<br>いりごとアーモンド                 | こめ むぎ さとう でんぶん<br>アーモンド ごまあぶら<br>あぶら                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ かつおぶし<br>ツナ たまご             | にんじん たまねぎ きぬさや<br>しいたけ きゅうり キャベツ                         | 小<br>中       | 649<br>796  | 27.9<br>34.1   | 親子丼の主な材料は鶏肉と卵です。鶏から生まれる卵を使う料理で、親と子の材料を使うことから、「親子丼」と言われています。                                   |
| 13             | 木 | 小4<br>中学校<br>中止 | むぎごはん   | 牛乳 | てづくりコロッケ<br>ブロッコリーサラダ<br>とんじる                     | こめ むぎ じゃがいも<br>こむぎこ パンこ あぶら<br>こんにやく さとう                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご ツナ とうふ<br>みそ チーズ             | たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ<br>ブロッコリー だいこん                          | 小<br>中       | 725<br>—    | 25.5<br>—  | 今日は「手作りコロッケ」です。給食センター手作りのコロッケは、ジャガイモを蒸してつぶし、野菜やお肉を混ぜ、一つ一つ丁寧に形を作り衣をつけて揚げています。                  |
| 14             | 金 |                 | タコライス   | 牛乳 | ごはんにくをのせてたべよう<br>きのこのホワイトスープ                      | こめ むぎ さとう<br>バター こむぎこ<br>じゃがいも                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく チーズ                         | たまねぎ にんにく トマト<br>レタス レモン マッシュルーム<br>えのきたけ しめじ いんげん       | 小<br>中       | 691<br>853  | 26.6<br>33.0   | 「タコライス」は沖縄の料理です。メキシコ料理のタコスの具（レタス・トマト・肉）をごはんの上のせ、ピリ辛のソースをかけたものです。                              |
| 15             | 土 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 16             | 日 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 17             | 月 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | さかなのきのこあんかけ<br>ササミとキュウリのレモンあえ<br>とうふのみそしる         | こめ むぎ あぶら<br>でんぶん さとう<br>パンこ                              | ぎゅうにゅう かつおぶし ささみ<br>タイ あおのり わかめ<br>とうふ あぶらあげ みそ | しいたけ しめじ にんじん<br>たまねぎ ピーマン きゅうり<br>レモン えのきたけ             | 小<br>中       | 645<br>786  | 26.6<br>32.0   | 今日は「魚のきのこあんかけ」です。揚げた魚の上にしいたけ、しめじなどのキノコとにんじん、たまねぎ、ピーマンなどのたくさんの具材で作ったあんをかけています。                 |
| 18             | 火 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | トマトオムレツ<br>ひじきサラダ<br>かぼちゃのシチュー                    | こめ むぎ マヨネーズ<br>さとう パター こむぎこ                               | ぎゅうにゅう たまご<br>ひじき ツナ とりにく<br>いんげん               | にんじん きゅうり<br>かぼちゃ しめじ グリンピース<br>たまねぎ とうもろこし              | 小<br>中       | 666<br>835  | 23.3<br>29.0   | 今日は「ふるさとくまサンデー」です。今月はかぼちゃの紹介です。給食では「かぼちゃのシチュー」にしました。  |
| 19             | 水 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| <b>全校お弁当の日</b> |   |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 20             | 木 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | ホイコーロー<br>ほうれんそうのナムル<br>こんぶいりちゅうかスープ              | こめ むぎ ごまあぶら<br>でんぶん さとう                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ こんぶ<br>たまご                    | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ピーマン ねぎ たけのこ はくさい<br>にんにく ほうれんそう えのきたけ | 小<br>中       | 598<br>728  | 21.6<br>26.2   | 回鍋肉は四川省で生まれた中華料理です。回る鍋と漢字で書く理由は、一度炒めた肉を取り出し、鍋に戻して味付けする様子から名前が付けられました。                         |
| 21             | 金 |                 | わかめごはん  | 牛乳 | にくじゃが<br>キャベツのごまあえ<br>だいずのかりんとう                   | こめ むぎ しらたき<br>あぶら さとう ごま みずあめ<br>くるごとう じゃがいも              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ あぶらあげ<br>だいず いりこ           | にんじん たまねぎ いんげん<br>キャベツ きぬさや                              | 小<br>中       | 604<br>770  | 24.9<br>30.7   | 「肉じゃが」には牛肉が使われることが多いですが、今日の給食では豚肉を使っています。豚肉にはビタミンB1が多く、疲労回復に効果があります。                          |
| 22             | 土 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 23             | 日 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 24             | 月 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | とりにくのあまざあん<br>ハムサラダ<br>はるさめスープ                    | こめ むぎ ごまあぶら<br>でんぶん はるさめ<br>さとう あぶら                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ちくわ<br>ハム                   | ねぎ キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>もやし とうもろこし                       | 小<br>中       | 663<br>823  | 27.2<br>33.3   | 新メニュー「鶏肉の甘酢あん」です。揚げた鶏肉を甘酸っぱい餡で和えています。お酢に含まれるクエン酸は、カルシウムやマグネシウムなどの栄養を吸収しやすくする効果があります。          |
| 25             | 火 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | ちくわのいそべあげ<br>もやしのちゅうかあえ<br>さといものみそしる              | こめ むぎ こむぎこ<br>さとう ごまあぶら<br>あぶら さといも                       | ぎゅうにゅう ちくわ<br>たまご あぶらあげ<br>みそ あおのり わかめ          | もやし にんじん ほうれんそう<br>えのきたけ                                 | 小<br>中       | 569<br>732  | 20.4<br>27.1   | 今日は「ちくわの磯辺揚げ」です。磯辺は海のことを表して、海や魚介類の香りのことを磯の香りと言ったりもします。今日は、ちくわに青のりを混ぜた衣をつけて揚げています。             |
| 26             | 水 |                 | きのこカレー  | 牛乳 | ごはんにかけてたべよう<br>かいそうサラダ<br>かき                      | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう ごま<br>バター                              | ぎゅうにゅう とりにく<br>かいそう ちくわ<br>チーズ ヨーグルト            | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>マッシュルーム しめじ しょうが<br>きゅうり だいこん レモン かき  | 小<br>中       | 661<br>817  | 20.9<br>25.0   | 「きのこカレー」には、えのきたけ、マッシュルーム、しめじの3種類のきのこを使いました。きのこ類には食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整え、便秘を予防してくれるはたらきがあります。 |
| 27             | 木 | 小3<br>年中<br>止   | むぎごはん   | 牛乳 | さかなのちゅうかふうかばやき<br>パンサンスー<br>ささみのスープ               | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら はるさめ<br>でんぶん こむぎこ                  | ぎゅうにゅう たまご<br>たちうお<br>ささみ                       | ねぎ にんにく にんじん もやし<br>きゅうり ほうれんそう                          | 小<br>中       | 570<br>747  | 19.8<br>25.2   | 今日は「魚の中華風かば焼き」です。普通のかば焼きのタレに、中華料理でよく使われるごま油やネギ、にんにくなどの調味料を加えています。                             |
| 28             | 金 |                 | むぎごはん   | 牛乳 | きつねやき<br>いんげんのごまあえ<br>かしわじる                       | こめ むぎ でんぶん ごま<br>ねりごま こんにやく<br>さとう                        | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とりにく ひじき たまご<br>あつあげ とうふ        | しいたけ ピーマン にんじん<br>いんげん キャベツ ごぼう ねぎ<br>だいこん               | 小<br>中       | 606<br>743  | 25.0<br>30.6   | 今日は「きつね焼き」です。昔から油揚げはキツネの好物と言われ、稲荷神社ではキツネが神様の使いをしているため油揚げをお供え物にするそうです。                         |
| 29             | 土 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 30             | 日 |                 |         |    |   |   |   |  |              |             |  |   |
| 31             | 月 | 小6<br>年中<br>止   | けいはん    | 牛乳 | ごはんにくをのせ、スープを<br>かけ、さいごにのりをのせて<br>たべよう<br>スタミナサラダ | こめ むぎ ごま あぶら<br>ごまあぶら さとう                                 | とりにく たまご のり<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                   | だいこん しいたけ ねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>えのきたけ にんにく             | 小<br>中       | 620<br>746  | 27.9<br>33.9   | 「鶏飯」とは鹿児島県奄美地方の郷土料理です。白いご飯の上に、鶏肉、しいたけ、たまご、野菜などを乗せます。そして塩、しょうゆ、酒などで味付けした鶏がらスープをかけて食べます。        |



# 10月給食だより

令和4年10月

水上村学校給食センター

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。「実りの秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。また、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、楽しみが多い季節です。



## 健康な体をつくるためのポイント

### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。



### 主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など



### 主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



### 副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

## 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

毎月19日前後の「ふるさとくまさんデー」では、旬の食材を紹介します。

### 今月の注目食材

## かぼちゃ

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3つに分けられます。一般的に出回っているのは、見た目がツルツとして、甘みが強くホクホクとした食感の西洋かぼちゃです。

日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ



ペポかぼちゃ



ズッキーニ

金糸うり (そうめんかぼちゃ)

☆旬 (品種や気候によって違います)

7月~9月

☆ 熊本県の主な産地は?

天草・宇城地域

## 10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン (お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪などを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

