

今月の目標
好き嫌いせずなんでも食べよう

10月給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月の地元食材 ・ほうれんそう・パプリカ ・トマト・ねぎ・ひだ牛 ・あきしまさげ・なめこ ・じゃがいも ・だいこん・ぶたにく ・こもどうふ・りんご ・大豆	1 本郷小：3年・5・6年 校外学習 りんご かいそうサラダ チョコタフィ ソフトめん ミートソース エネルギー (小：767kcal 中：962kcal) 塩分 (小：2.1g 中：2.7g) ココアは、鉄分や食物繊維の多い食品です。チョコタフィには、スキムミルクが入るので、カルシウムもたっぷりです。	2 北穂中：3年生 高校1日入学 ほうれんそうののりずあえ あげどうふのごまだれ むぎごはん なめこいしじろ エネルギー (小：655kcal 中：815kcal) 塩分 (小：1.8g 中：2.1g) なめこ豚汁は、中学1年生が考えた汁物です。なめこや豚肉、野菜など、地元食材たっぷりの汁物です。	3 北穂中：3年生 高校1日入学予備日 ひじきのごまドレサラダ とりにくのかりやき むぎごはん しろみそしる エネルギー (小：635kcal 中：782kcal) 塩分 (小：2.1g 中：2.5g) ひじきは、成長期のみなさんに必要な鉄分やカルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。色々な料理に使えます。	4 ヨーグルト きんぎょあえ たらたらあげ みどりごはん つみれとまいたけのみそしる エネルギー (小：639kcal 中：810kcal) 塩分 (小：2.5g 中：3.0g) 中学生 考案 献立 中学1年生が考えたメニューです。小中学生に必要なカルシウムがたっぷりといれるよう工夫されたメニューです。
7 牛乳 ごもくきんぴら さんまのみぞれに はつがげんまいごはん じゃがいものみそしる エネルギー (小：629kcal 中：778kcal) 塩分 (小：1.9g 中：2.3g) サンマは秋に日本の近くによってくる魚です。血液をサラサラにするDHAを多く含みます。	8 ヨーグルト (中のみ) 牛乳 しおこんぶあえ ぶたにくとパプリカのいためもの むぎごはん なめこのみそしる エネルギー (小：558kcal 中：735kcal) 塩分 (小：1.9g 中：2.4g) 中学生 考案 献立 中学1年生が考えた献立を参考にし、地元食材たっぷりのメニューです。	9 北穂中：2年生 職場体験 牛乳 こまつなのからしあえ とりにくのラトゥイユソースがけ むぎごはん さといものみそしる エネルギー (小：601kcal 中：738kcal) 塩分 (小：2.0g 中：2.4g) ラトゥイユソースは、中学生が考えたメニューを参考にしました。地元野菜がたっぷりです。	10 北穂中：2年生 職場体験 牛乳 ブルーベリーゼリー ほうなとコーンのサラダ かぼちゃグラタン しょくパン トマトスープ いちごジャム ★目の愛護デー★ エネルギー (小：720kcal 中：869kcal) 塩分 (小：3.0g 中：3.8g) 10月10日は目の愛護デーです。色の濃い野菜に多く含まれるビタミンAは目の健康に役立ちます。	11 牛乳 わかめとツナのサラダ きんときまめのあまに おやこどん エネルギー (小：789kcal 中：850kcal) 塩分 (小：2.1g 中：2.9g) 「スポーツの秋」、「食欲の秋」です。よく体を動かし、しっかり食べることは、健康を保つ上で、とても大切なことです。
14 スポーツの日 体をうごかさう スポーツの秋 エネルギー (小：675kcal 中：872kcal) 塩分 (小：2.0g 中：2.5g) 世界には貧しくて十分なごはんを食べられない人がたくさんいます。食べ物を大切に、毎日の食事に感謝をして食べましょう。	15 牛乳 きりぼしおひたし ししゃものいそべあげ むぎごはん さつまじろ エネルギー (小：675kcal 中：872kcal) 塩分 (小：2.0g 中：2.5g) 世界には貧しくて十分なごはんを食べられない人がたくさんいます。食べ物を大切に、毎日の食事に感謝をして食べましょう。	16 牛乳 ひだのおこめのムース ほうれんそうのこもどうふのふくめに カラフルぎゅうどん エネルギー (小：700kcal 中：847kcal) 塩分 (小：2.1g 中：2.5g) 大豆の栄養が丸ごととれる「きなこ」おはきやお団子にも使われています。	17 牛乳 オレンジ コールスローサラダ きなこあげパン ミネストローネ エネルギー (小：597kcal 中：773kcal) 塩分 (小：2.2g 中：2.8g) 大豆の栄養が丸ごととれる「きなこ」おはきやお団子にも使われています。	18 牛乳 小魚 (中のみ) ほうれんそうのおひたし とりとさつまいものあますがらめ むぎごはん みそワンタンスープ エネルギー (小：659kcal 中：846kcal) 塩分 (小：1.9g 中：2.4g) さつまいもは、ビタミンCが多く、肌をきれいにしてくれたり、風邪に負けない体を作ってくれます。
21 本郷小4年生：社会見学 中学校：振替休業日 牛乳 キャベツのおかかあえ ホキのもみじやき むぎごはん こんさいのみそしる エネルギー (小：622kcal 中：781kcal) 塩分 (小：1.7g 中：2.1g) にんじんの赤い色を紅葉の山に見立てた「ホキのもみじ焼き」です。四季を感じる食べ物があるのも和食の良さです。	22 牛乳 オレンジ こまつなサラダ かわりだいがくいち けんちんうどん エネルギー (小：638kcal 中：797kcal) 塩分 (小：1.7g 中：2.2g) 秋はさつまいもや里芋などの芋がおいしくなります。いもには、お腹をきれいにしてくれる食物せんいが豊富に含まれます。	23 牛乳 ほうれんそうのツナあえ さばのさんしょうみそやき むぎごはん のっぺしる エネルギー (小：699kcal 中：859kcal) 塩分 (小：2.0g 中：2.3g) サバなどの魚も秋に脂がのって、おいしくなる食べ物です。地元産の山椒を入れたみそ味です。	24 5年生 社会見学 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ レンコンチップス とりときのこのカレーライス エネルギー (小：715kcal 中：887kcal) 塩分 (小：1.6g 中：2.0g) れんこんは、食用のハスの地下茎です。レンコンの穴は、泥の中で育つ地下茎に空気を送る役割があるそうです。	25 牛乳 ほうれんそうのちゅうかあえ あげぎょうざ むぎごはん とうふのちゅうかあえ エネルギー (小：662kcal 中：846kcal) 塩分 (小：1.8g 中：2.2g) 豆腐は、中国生まれの食べ物です。消化がよいたんぱく質がたっぷりです。
28 牛乳 キャベツのゆかりあえ サクメンチカツ ふきよせごはん すましじろ エネルギー (小：585kcal 中：701kcal) 塩分 (小：2.0g 中：2.5g) 秋の味覚、栗は、日本で太古の時代から食べられてきた食材です。保存がきき、おいしくて、栄養豊富な木の実として大切にされてきました。	29 牛乳 はくさいのこもどうふのにくみそがけ やきどうふのにくみそがけ むぎごはん かきたまじろ エネルギー (小：584kcal 中：731kcal) 塩分 (小：1.7g 中：2.0g) 誰にでも苦手な食べ物がありますが、味を知ることはとても大切なことです。苦手なものでもどんな味か、挑戦して食べてみましょう。	30 小学校1・2年生：交流学習 小学校3・4年生：音楽会 牛乳 ポテトサラダ とりにくの七ネチーズやき むぎごはん ぐたくさみスープ エネルギー (小：746kcal 中：936kcal) 塩分 (小：2.1g 中：2.6g) 中学生が考えたメニューです。6つの食品群を考え、みなさんが食べやすいメニューを考えてくれました。	31 牛乳 ハロウィンデザート グリーンサラダ トマトにこみハンバーグ コッペパン ポテトスープ エネルギー (小：748kcal 中：913kcal) 塩分 (小：2.9g 中：3.6g) ハロウィンは、もともと秋の収穫祭が由来の行事でした。作物が無事に収穫できることに感謝したいですね。	世界食料デー 10月は「世界食料デー」月間です。10月16日の「世界食料デー」に合わせ、世界の食料問題について考え、行動する月です。

※高山市では給食の食材にかかる費用の1/3を市が負担しています。
※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。
※学校給食の栄養量の基準
エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g
※物質の都合により献立が変更になることがございます。ご了承ください。

