

# 学校給食予定献立表 10月

\* 10月16日～20日は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 \* 10月30日は、合唱コンクール振替休業日のため給食は、ありません。  
 \* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

## 三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	みかん キャベツのあえもの ちくわの紅葉揚げ 麦ご飯 豚汁	焼き竹輪 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ キャベツ だいこん みかん ごぼう	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 三温糖 こんにやく さつまいも	833 kcal 29.6 g 21.4 g 1.9 g
3月	ひじきのチーズサラダ さつまいもとりこの ごまがらめ 米粉パン ポーウピーズ	大豆 ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ かえり	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり	米粉パン 三温糖 さつまいも	808 kcal 34.2 g 24.1 g 3.1 g
4月	野菜のドレッシング和え 鯖の竜田揚げ 麦ご飯 けんちん汁	さば とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう だいこん ぶなしめじ キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 中ざら糖 こんにやく さといも	797 kcal 33.1 g 25.5 g 1.8 g
5月	きのこスパゲティ 大豆とかえりの ごまがらめ ツナ コッペパン キャロットサラダ	ぶた肉 かつお節 大豆 ツナ	牛乳 かえり	青ピーマン にんじん にんにく きゅうり たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ	コッペパン スパゲティ 三温糖 上白糖	797 kcal 41.2 g 21.9 g 2.5 g
6月	磯香和え 鯖の塩焼き 秋の香りご飯 ふしめん汁	とり肉 さけ かまぼこ 油揚げ	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし たまねぎ	県産ヒノヒカリ ふしめん	767 kcal 32.6 g 27.3 g 3.2 g
10月	ブルーベリージャム 海藻サラダ 鶏肉の唐揚げ コッペパン ミネストローネ	とり肉	牛乳 わかめ 海藻	にんじん トマト パセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく ブルーベリー	コッペパン かたくり粉 こむぎ粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	788 kcal 30.6 g 30.8 g 3.2 g
11月	小松菜の和え物 ふかし芋 麦ご飯 高野豆腐 の卵とじ	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜 たまねぎ しいたけ キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 中ざら糖 さつまいも	759 kcal 29.5 g 16.7 g 1.6 g
12月	りんご 鯖のきのこソースがけ コッペパン じゃがいもの クリーム煮	鯖 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ しいたけ りんご ぶなしめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	741 kcal 41.6 g 20.9 g 2.3 g
13月	みかん れんこんのサラダ ししゃもの磯辺揚げ 麦ご飯 大根の雪花	油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも あおりの粉	にんじん 小松菜 だいこん れんこん とうもろこし きゅうり みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉	836 kcal 32.1 g 26.0 g 1.5 g
16月	紅白なます さつまいもの天ぷら ちらし寿司 豆腐汁	油揚げ 卵 なると 豆腐	牛乳 わかめ 昆布	にんじん さやいんげん 葉ねぎ ごぼう れんこん しいたけ ほんしめじ だいこん	県産ヒノヒカリ 上白糖 こんにやく 三温糖 さつまいも こむぎ粉	729 kcal 22.0 g 17.9 g 2.8 g
17月	かき セルフサンド (ブルコギ) セルフサンド、白菜と肉団子 のスープ	ぶた肉 ミートボール	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ にんにく かき たまねぎ ぶなしめじ はくさい しいたけ	コッペパン 上白糖 はるさめ	774 kcal 35.5 g 27.1 g 3.7 g
18月	切干大根の甘酢 鶏肉のみそだれ焼き 麦ご飯 五目豆	とり肉 みそ 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ キャベツ 切干し大根 とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにやく 中ざら糖	816 kcal 38.7 g 24.5 g 2.0 g
19月	なし グリーンサラダ 豆腐チゲット コッペパン りんご	豆腐 とり肉 ベーコン	牛乳	にんにく なし たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ とうもろこし	コッペパン こむぎ粉 県産ヒノヒカリ	760 kcal 28.2 g 26.4 g 2.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
20日	もやじのごま和え 青のりポテト ハヤシライス	牛肉	牛乳 あおりの粉 ちりめん	にんじん トマト 小松菜 たまねぎ もやし しいたけ ほんしめじ しょうが にんにく えだまめ	県産ヒノヒカリ 油 ごま	864 kcal 25.8 g 28.7 g 2.6 g
23日	なし パンサンスウ おかずじゃこ 麦ご飯 厚揚げ入り 八宝菜	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 かえり	にんじん 青ピーマン たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ なし はくさい もやし にんにく	県産ヒノヒカリ 油 ごま油 ごま	798 kcal 36.8 g 22.9 g 1.9 g
24日	大根と小松菜のサラダ 鶏肉とさつまいもの りんご、レモンソースがらめ キャベツときのこの コッペパン、スープ	とり肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 レモン りんご たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん	コッペパン かたくり粉 こむぎ粉 さつまいも 三温糖	778 kcal 31.5 g 30.6 g 2.3 g
25日	小松菜のごま和え 鯖の幽庵焼き 麦ご飯 さつまいもの みそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜 ゆず ごぼう だいこん キャベツ	県産ヒノヒカリ ごま おおむぎ さつまいも こんにやく	792 kcal 35.2 g 26.1 g 2.4 g
26日	キャベツのサラダ 豚肉のアップル ソースがけ 全粒粉パン カレーヌードル スープ	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが りんご レモン たまねぎ エリンギ キャベツ	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	806 kcal 41.7 g 29.4 g 3.2 g
27日	白菜のほん酢あえ 小いわしのから揚げ 麦ご飯 煮込みおでん	とり肉 うずら卵 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん だいこん しょうが はくさい	県産ヒノヒカリ 油 おおむぎ 米粉 中ざら糖 さといも こんにやく	760 kcal 30.7 g 24.9 g 1.9 g
31日	鯖のカレームニエル 小松菜とコーンの サラダ コッペパン パンブキン スープ	鯖 とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ 小松菜 たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	818 kcal 41.8 g 31.9 g 2.4 g

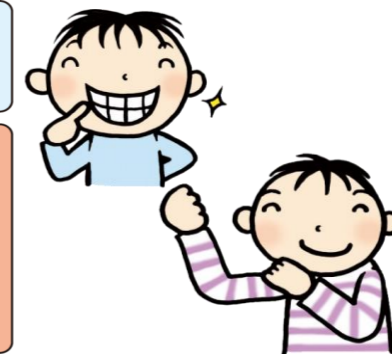
## 魚に親しもう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

### 魚の栄養でパワーアップしよう!

**カルシウム**  
骨や歯を丈夫にします。

**たんぱく質**  
私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



**不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)**  
背の青い魚に多く含まれています。体によい動きをするあぶらです。

**ビタミン**  
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。