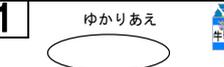
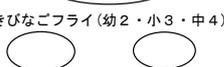
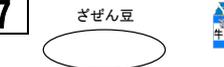
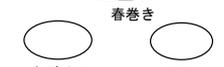
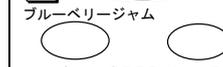
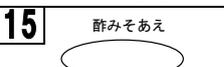
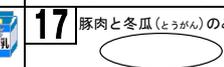
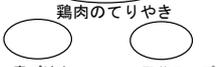
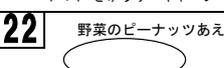
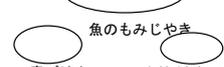
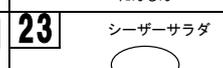
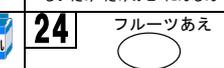
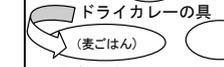
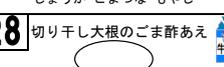
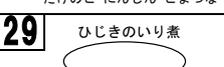
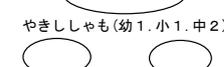
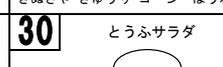
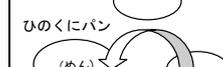
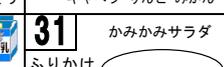


令和6年度 10月 学校給食献立表

千丁学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p>10月10日は目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは1日の間を目をたくさん使っています。つかれた目は、遠くを見るなどして休ませましょう。</p> <p>目によい栄養の1つにビタミンAがあります。ビタミンAは、にんじんだなどの色のこい野菜（緑黄色野菜）やレバーなどに多く含まれます。目の粘膜を保護して乾燥を防ぐはたらきがあり、目の健康に役立ちます。</p> 	<p>1 ゆかりあえ</p>  <p>きびなごフライ(幼2・小3・中4)</p>  <p>こぎつねごはん 豆腐とわかめのすまし汁 こぎつねごはんは、油あげが入ったまぜご飯です。もともとは、小さく三角に切った油あげを、こぎつねの耳に似ているので「こぎつねごはん」と呼ばれているそうです。</p>	<p>2 甘夏サラダ</p>  <p>にんじんパン ポークビーンズ 給食では、豆料理を取り入れるようにしています。それは、豆は栄養満点の食べ物であり、みなさんに食べて欲しいからです。大豆の栄養をたくさんいただきましょう。</p>	<p>3 いんげんともやしのごまあえ</p>  <p>さばの塩焼き</p>  <p>麦ごはん さつまい みそに含まれる「フラボノイド」という成分には、体の中でがん細胞が増えるのを防ぐ効果があるとされています。みそはとてもしっかりと体に良い食品なんです。</p>	<p>4 中華サラダ</p>  <p>シュウマイ</p>  <p>麦ごはん マーボー豆腐 給食では、麦ごはんの日を多くしています。麦は、白米の約20倍の食物せんいをふくんでいるので、腸(ちょう)をきれいにする働きがあります。</p>	
	<p>kcal 小659 中850 幼552</p> <p>赤 あげ 牛乳 豆腐 きびなごフライ わかめ 黄 米 麦 ごんにやく 砂糖 油 緑 ごま油</p>	<p>kcal 小612 中778 幼462</p> <p>赤 牛乳 豚肉 大豆 黄 人参パン じゃがいも マーガリン 緑 砂糖 油</p>	<p>kcal 小670 中859 幼585</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ さば ささみ 黄 米 麦 さつまいも ごんにやく 油 緑 ごま 砂糖</p>	<p>kcal 小627 中835 幼533</p> <p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ シュウマイ 黄 米 麦 でんぶん ごま油 砂糖 緑</p>	
	<p>7 ざぜん豆</p>  <p>厚やきたまご</p>  <p>麦ごはん けんちん汁 よくかんで食べると、かむ動作が口の周りの筋肉を刺激し、あごの発達を助けることにつながります。表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。食べ物の味もよく分かります。</p>	<p>8 パンサンスー</p>  <p>春巻き</p>  <p>麦ごはん 中華スープ 春雨はもともと中国の食べ物で、青大豆や緑豆(りよくとう)などから作られています。形が細くて、春にしとしと降る雨に似ているので春の雨と書いて「春雨」と名づけられました。</p>	<p>9 海藻サラダ</p>  <p>ブルーベリージャム</p>  <p>コッペパン きこのクリームスパゲティ 明日10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーの青色は「アントシアニン」という色素(しき)によるものです。この色素には、目の働きを高めたり、目の疲れを予防したりする効果があるそうです。</p>	<p>10 フレンチサラダ</p>  <p>(麦ごはん)</p>  <p>爽りの秋カレー (カレールウ) 今日のカレーには、秋が旬の食材である「さつまいも」や「れんこん」が入っています。旬の食材はおいしくて、栄養価も高くなります。</p>	<p>11 れんこんサラダ</p>  <p>わかめご飯 煮込みうどん うどんは、小麦粉に塩水を加えてねり合わせ、線状にした物です。江戸時代初期には、現在に近い形で、全国で食べられるようになり、給食で食べるうどんは、熊本県産の小麦粉で作られているものを使用しています。</p>
	<p>kcal 小591 中791 幼稚園はありません</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 ごんぶ 黄 米 麦 砂糖 緑 だいこん にんじん キャベツ ねぎ ごぼう しめじ しょうが</p>	<p>kcal 小623 中838 幼512</p> <p>赤 牛乳 ミートボール 春巻 黄 米 麦 ごま油 砂糖 緑 春雨</p>	<p>kcal 小568 中753 幼444</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 ツナ 海藻 黄 コッペパン スパゲティ 油 緑 ごま油 砂糖 ジャム</p>	<p>kcal 小612 中835 幼512</p> <p>赤 鶏肉 ミートボール 大豆 牛乳 黄 米 麦 さつまいも じゃがいも 油 緑 砂糖</p>	
<p>14</p> 	<p>15 酢みそあえ</p>  <p>いりこのつくだに</p>  <p>麦ごはん トマト肉じゃが トマト肉じゃがは、いつもの肉じゃがにトマトとケチャップを入れて、酸味と甘味をプラスしています。じゃがいもは、煮くずれないように、ひとつひとつ、ていねいに切っています。</p>	<p>16 元気が出るレバー</p>  <p>ぶどうゼリー</p>  <p>ミルクパン コンナムルスープ レバーは肝臓のことで、鉄が多く含まれています。レバーに含まれる鉄は体内に吸収しやすいので、貧血予防に効果があります。また、ビタミンAも多く含むため、視力を保ったり、皮膚を健康に保ったりする効果があります。</p>	<p>17 豚肉と冬瓜(とうがん)のみそ煮</p>  <p>一食いりこ(幼小) アーモンドカル(中) 麦ごはん 春雨スープ とうがんは漢字で「冬の瓜(うり)」と書きますが、7月から10月にかけての暑い時期が旬の野菜です。煮物や汁物によく合います。90%以上が水分ですが、栄養素では、カリウムとビタミンCが多く含まれます。</p>	<p>18 たくあんあえ</p>  <p>くまさんデー 太刀魚フライ 麦ごはん つぼん汁 今日はふるさとくまさんデーの献立です。「つぼん汁」は、人吉球磨地方の郷土料理です。お祭りやお祝いの行事があると会席膳(かいせきぜん)を食べる習慣があり、汁物のひとつが「つぼん汁」です。</p>	
<p>kcal 小659 中850 幼552</p> <p>赤 牛乳 豚肉 牛肉 ちくわ いりこ 黄 米 麦 じゃがいも ごんにやく 砂糖 油 ごま 緑 たまねぎ にんじん きぬさや トマト きゅうり キャベツ</p>	<p>kcal 小663 中842 幼508</p> <p>赤 牛乳 ベーコン 鶏レバー 鶏肉 黄 ミルクパン ごま油 でんぶん 油 緑 小麦粉 さつまいも ごま 砂糖 もやし たまねぎ ちんげん菜 にんじん</p>	<p>kcal 小583 中772 幼468</p> <p>赤 牛乳 ベーコン 豚肉 いりこ 黄 米 麦 春雨 油 砂糖 緑 こんにやく アーモンド キャベツ たまねぎ もやし しょうが とうがん しいたけ たけのこ にんじん いんげん</p>	<p>kcal 小629 中768 幼554</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ 太刀魚フライ 糸かつお 黄 米 麦 さつまいも ごんにやく 油 緑</p>		
<p>21 もやしのソテー</p>  <p>鶏肉のてりやき</p>  <p>麦ごはん 野菜スープ もやしは、緑豆(りよくとう)、大豆、小豆、ササゲなどの主に豆類を用いて、光をささぎって発芽させ、食用にします。天候に左右されず、価格が安定しているため、使いやすい食材です。</p>	<p>22 野菜のピーナッツあえ</p>  <p>魚のみみじやき</p>  <p>麦ごはん 沢煮碗(さわにわん) 「魚のみみじ焼き」は、魚にマヨネーズとすりおろしたにんじんを混ぜた物をぬって、やいています。にんじんの色で、やき上がりがきれいなもみじ色になります。季節を感じながら食べましょう。</p>	<p>23 シーザーサラダ</p>  <p>フレンチトースト ポトフ 給食のパンは、日本でとれた小麦を100%使っています。そのうち、熊本県産の小麦は70%です。今日は給食センターでフレンチトーストにしました。</p>	<p>24 フルーツあえ</p>  <p>ドライカレーの具</p>  <p>(麦ごはん) セルフドライカレー コンソメスープ トマトには、うま味成分の「グルタミン酸」が含まれており、加熱することで旨味やうま味が増します。今日はドライカレーに入っています。</p>	<p>25 レモンあえ</p>  <p>みそカツ 麦ごはん きしめん汁 みそカツは、愛知県名古屋で有名な料理です。トンカツに、給食センター手作りのみそダレをかけたまま。本場のみそカツも、いつか食べてみたいですね!</p>	
<p>kcal 小645 中820 幼514</p> <p>赤 牛乳 ベーコン 鶏肉 黄 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 緑 キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし</p>	<p>kcal 小601 中770 幼527</p> <p>赤 牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ 黄 米 麦 油 ピーナッツ 砂糖 緑 にんじん ごぼう もやし キャベツ たけのこ にんじん こまつな</p>	<p>kcal 中760 幼462 小学校はありません</p> <p>赤 卵 牛乳 鶏肉 ハム 黄 食パン 砂糖 バター じゃがいも 油 緑 たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや きゅうり コーン ほうれんそう</p>	<p>kcal 小610 中787 幼515</p> <p>赤 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 黄 米 麦 油 カクテルゼリー 緑 たまねぎ にんじん しょうが バズン キャベツ りんご みかん 黄桃</p>		
<p>28 切り干し大根のごま酢あえ</p>  <p>れんこん入り平つくね</p>  <p>(麦ごはん) 親子丼 (親子丼の具) 鶏肉は、質のいいたんぱく質を多く含み、牛肉や豚肉と比べて脂肪が少ないのが特徴です。また、ビタミンAも豊富で、牛肉や豚肉の数倍含まれています。ビタミンAは、粘膜を強くし、細菌感染を防ぐ働きがあります。</p>	<p>29 ひじきのいり煮</p>  <p>やきししゃも(幼1.小1.中2)</p>  <p>麦ごはん 米粉だご汁 米粉のだご汁は、熊本県産の米粉と小麦粉を使っています。給食センターでこねた団子を、1つ1つちぎって作っています。</p>	<p>30 とうふサラダ</p>  <p>ひのくにパン</p>  <p>(めん) パリパリやきそば (やきそばの具) パリパリやきそばは、長崎県の郷土料理で「血うだん」の名前で親しまれています。ちゃんぽんの汁を少くしたものを血にのせて食べたことから、この名前となりました。その後、パリパリ麺が伝わり、現在のよう料理になりました。</p>	<p>31 かみかみサラダ</p>  <p>ふりかけ</p>  <p>ごはん かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃには、ビタミンAのもとになるカロテンが多く含まれており、風邪の予防や、目の疲れ・皮膚の乾燥を防いでくれます。</p>	<p>運動と食事Q&A Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしていきましょう。</p> 	
<p>kcal 中800 幼532 小学校はありません</p> <p>赤 鶏肉 卵 牛乳 つくね 黄 米 麦 でんぶん 砂糖 ごま 緑 にんじん たまねぎ だいこん キャベツ</p>	<p>kcal 小573 中755 幼428</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 あげ ししゃも 天ぷら き 黄 米 麦 小麦粉 油 砂糖 緑 こんにやく 白米 だいこん にんじん</p>	<p>kcal 小664 中865 幼稚園はありません</p> <p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 黄 ひのくにパン 焼チャーシュー 油 緑 ごま油 でんぶん ごま たまねぎ キャベツ にんじん もやし きぬさや きゅうり コーン</p>	<p>kcal 小607 中792 幼512</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ さきいか ふりかけ 黄 米 麦 じゃがいも ごんにやく 砂糖 緑 油 ごま かぼちゃ にんじん いんげん キャベツ ごぼう きくらげ</p>		

都合により献立が変更になる場合がございますがご了承ください