



10月の献立表



多古町学校給食センター

2024年

(こども園用)

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう	
		あか ちくほく 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g		
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(やきにくとナムル) はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが にんにく しいたけ こまつな にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	450	23.2	12.4	1.77		
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ぶたにくとこんにやくのしぐれに しらたまじる	ぶたにく ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ なた	ごぼう こんにやく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	こめ さとう ごま しらたまもち	485	26.8	12.0	1.58		
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース やさいのツナあえ とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく たまご	マッシュルーム トマト キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ さとう でんぶん	532	23.6	18.8	1.89		
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう イワシのあげだまフライ にくじゃが なまあげのみそしる ★カルテつヨーグルト	ぎゅうにゅう イワシ ぶたにく みそ あつあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ しらたき いんげん	こめ さとう じゃがいも だいすあぶら パンこ	520	20.8	15.3	1.75	いわし 104の日	
7 (月)	★ピタパン ぎゅうにゅう てりやきチキン コールスローサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう だいす ミックスぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ しょうが キャベツ きゅうり コーン	ピタパン さとう サラダあぶら ドレッシング でんぶん	511	29.8	16.8	2.29		
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ニラまんじゅう(幼1職2) ジャージャンとうふ フルーツあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ ニラ だけのこ にんじん いんげん しいたけ ねぎ りんご ほうとう パイン	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	525	19.6	14.0	1.60		
9 (水)	くろまいいりごはん ぎゅうにゅう あくまのとりびたし さつまいもサラダ ほうもちじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ にんにく	こめ くろまい ごまあぶら さとう さつまいも ほうもち	507	25.8	13.1	1.50	たごまち 多古町 70周年 記念給食	
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あじクリームチーズフライ だいこんのそぼろに ★ブルーベリー とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく クリームチーズ とうふ あつあげ みそ わかめ	にんじん だいこん いんげん たまねぎ ねぎ	こめ だいすあぶら サラダあぶら さとう パンこ クレープ	562	21.0	19.8	1.59	め 目66の あいご 愛護デー	
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(幼2職3) じゃこサラダ さといものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ からあげこ でんぶん だいすあぶら ごま ドレッシング さといも	508	25.8	15.2	2.01		
17 (木)	ごはん ★ジョアストロベリー チキンカレー トマトオムレツ はなやさいサラダ	ジョア ぎゅうにゅう とりにく たまご	かぶつ しょうが しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ ドレッシング サラダあぶら じゃがいも カレールウ	495	19.6	13.1	2.29		
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに マヨおひたし かきたまじる	ぎゅうにゅう サバ かつおぶし なた たまご	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しめじ こまつな	こめ エッグマヨネーズ でんぶん	534	21.7	23.2	1.80		
21 (月)	ココアあげパン ぎゅうにゅう あつまきたまごウインナー だいこんサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たまご ハム ウインナー	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン だいすあぶら ココア ドレッシング サラダあぶら じゃがいも	561	21.6	26.3	2.37		
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こんにやくサラダ(あおじそドレッシング) さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく にんじん はくさい ねぎ	こめ さとう さつまいも	463	22.0	12.3	2.37		
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーとうふ あんにとんかつ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ みかん パイン ほうとう	こめ だいすあぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あんにとんかつ	543	17.7	16.5	1.71		
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう サバのぶなかぼし ごもくきんぴら とんじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく サバ とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん ねぎ だいこん	こめ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら さといも グミ	609	27.1	24.6	2.17	カミカミ 給食	
25 (金)	チキンライス ぎゅうにゅう スクランブルエッグ(ケチャップ) たごナゲット(2) やさいスープ	とりにく ぎゅうにゅう たご たまご ベーコン いか たらちお	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ パセリ	こめ サラダあぶら	520	19.8	19.0	2.40	オムライス を作ろう!	
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく	アスパラ にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	こめ ごまあぶら ごま さとう	483	24.7	13.5	1.43		
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ かいそうサラダ ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かいそう ぶたにく	しょうが にんじん えだまめ もやし きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング こむぎこ	454	18.7	14.0	1.43		
30 (水)	やきそば ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい(幼1職2) ゆでやさい(トマトドレッシング) こめドック	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ いんげん かぶつ	サラダあぶら ちゅうかめん ドレッシング こめドック	569	19.9	22.2	2.16		
31 (木)	むぎごはん ★ジョアプレーン かぼちゃとひきにくのカレー ツナオムレツ わかめとコーンのサラダ(げんえんわふうドレッシング) ★ハロウィンかぼちゃプリン	ジョア ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト コーン もやし	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング かぼちゃプリン	588	17.8	14.1	2.29	HALLOWEEN	
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%

給食だより



令和6年
10月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

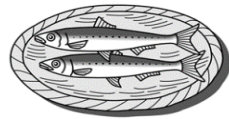
令和6年10月発行



実りの秋、食欲の秋です。一年中でいちばん食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。給食でも季節を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使います。

☆10月からは毎日のごはん(多古米)が新米になります!

☆10月4日:イワシの日



<献立紹介>

ごはん、牛乳、いわしの揚げ玉フライ、肉じゃが、生揚げのみそ汁

10月4日は「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせから、イワシの日に大阪府多獲性魚有効利用検討会(大阪おさかな健康食品協議会)によって昭和60年に制定されました。

千葉県は銚子港でイワシの水揚げ量が多いのと、子どもたちにイワシのおいしさを知ってもらいたく、千葉県産のイワシを取り入れた献立にしました。銚子産のマイワシを使用予定です。

☆10月10日:目の愛護デー



<献立紹介>

ごはん、牛乳、あじクリームチーズフライ、大根のそぼろ煮
豆腐とわかめのみそ汁、ブルーベリークレープ

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで目を使いすぎていませんか? 10月10日は目の愛護デーです。目の健康を保つために、ビタミンAやアントシアニンが良いといわれています。食事の中に意識して取り入れてみましょう。アントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、なすなどに多く含まれている紫色の色素成分です。

☆10月9日:多古町合併70周年記念給食



<献立紹介>

黒米入りごはん、牛乳、悪魔の鶏びたし、さつまいもサラダ、棒もち汁

多古町合併70周年を記念して、多古町産や千葉県産の食材を使った料理、『多古米おかず選手権』で優秀賞に選ばれた料理、千葉県の郷土料理である棒もちを使った給食を予定しています。



いつものごはん(多古米)に、多古町産の黒米を入れて炊き上げます。ほんのりピンクになったごはんを提供します。



第2回『多古米おかず選手権』で優秀賞になった、多古米泥棒「悪魔の鶏びたし」を給食用に辛さを調整して提供します。



千葉県の郷土料理『棒もち』を町内の和菓子屋さんで作っていただきます。棒もちとは、うるち米を使った餅です。多古米を使用予定です。

☆10月31日:ハロウィン



<献立紹介>

麦ごはん、ジョア、ツナオムレツ、かぼちゃとひき肉のカレー
わかめとコーンのサラダ(減塩和風ドレッシング)、かぼちゃプリン

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんでしたが、アメリカでかぼちゃに変わったそうです。給食では、かぼちゃを使ったカレーと、デザートを提供します。