

今月の給食目標

好き嫌いをなくしバランスよくたべよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ	
					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主にエネルギーになる				
									たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
									1群	2群	3群	4群	5群	6群			
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米/パン麺芋砂糖	油脂								
3	月	ごはん	牛乳	◇ 酢豚 ◇ 野菜のツナあえ ◇ 中華風コーンスープ	小中	616 746	22.6 27.4	19.6 23.3	1.9 2.4	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ(赤黄) チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし クリームコーン	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりゆ	南小3年欠食 東中欠食 西中欠食	酢豚は中華料理の1つです。豚肉とじゃが芋を揚げてケチャップ味で作った具とタレとからめます。
4	火	ごはん	牛乳	◇ さわらのカレー焼き ◇ かぼちゃサラダ ◇ 吉野汁	小中	630 760	29.4 34.5	20.6 24.2	2.0 2.7	さわら とりにく	ぎゅうにゅう サイコロチーズ	かぼちゃ にんじん	きゅうり ごぼう とうもろこし だけのこ えのき だいこん ねぎ	こめ でんぷん	ノンエッグマ ヨネース		今日は、魚をカレー粉と塩麹を合わせたタレに漬け込み味付けしました。カレー味でごはんがすすみます。
5	水	ごはん	牛乳	◇ わさびコロッケ ◇ ありがとう豚としらたきの炒め煮 ◇ さつまいも ◇ りんご	小中	626 782	19.6 24.0	18.6 22.5	2.1 2.8	ぶたにく (ありがとう豚) とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ わさびコロッケ しらたき さとう さつまいも	ひまわりゆ		☆安曇野の白☆(5日) 安曇野市の「地域食材の日」です。普段も地域の食材を取り入れています。が特に安曇野を意識した献立にしています。わさびコロッケ、三郷のありがとう豚、地元の野菜・豆腐・みそを使用し秋の果物りんごも付けます
6	木	胚芽 食パン	牛乳	◇ マカロニグラタン ◇ アルバー ◇ 青大豆のマリネ ズ Yam& ◇ ミネストローネ マーガリ	小中	715 885	28.6 35.2	29.1 35.5	3.1 4.3	とりにく ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん カットマト パセリ	えだまめ きゅうり もやし セロリ たまねぎ キャベツ	はいがしよくば ん マカロニグラ タン さとう	オリーブあぶら	南小5年欠食 北小1年欠食	
11	火	細 うどん	牛乳	◇ 肉うどん汁 ◇ 大根サラダ ◇ メイプルカップケーキ	小中	574 745	23.1 29.1	14.1 16.4	2.5 3.2	ささみフレー ク ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ ホットケーキ ミックス メイプルシロ ップ		東中欠食	手作りのカップケーキです。メイプルシロップを生地に混ぜてオーブンで焼きます。初挑戦のメニューです。
12	水	ごはん	牛乳	◇ 豚キムチ ◇ ごまネーズあえ ◇ マロニースープ	小中	564 710	21.7 26.6	18.3 21.9	2.2 3.0	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく キャベツ はくさいキムチ ねぎ ごぼう きゅうり れんこん はくさい たまねぎ ししいたけ	こめ でんぷん マロニー	ひまわりゆ すりごま ノンエッグマ ヨネース	西小5年欠食	マロニーは「じゃがいも」と「とうもろこし」のでんぷんから作られ、煮くずれないのが特徴です。
13	木	ごはん	牛乳	◇ ホキのみみじ焼き ◇ 和風サラダ ◇ 芋煮	小中	573 713	26.7 31.7	18.2 21.5	2.0 2.7	ホキ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう ねぎ	こめ さといも こんにやく	ノンエッグマ ヨネース	北小1年欠食 西小1年欠食	☆山形県の郷土料理☆ 芋の収穫期にはたくさんの方が集まって「芋煮会」が開かれます。
14	金	ごはん (そぼろ丼)	牛乳	◇ そぼろ丼の具 ◇ 昆布あえ ◇ 白菜のみそ汁	小中	599 752	27.6 33.8	20.9 25.0	2.5 3.2	とりひきにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	北小2年欠食 西小こま く さ欠食	白菜の成分は約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウム、マグネシウムなどの栄養が含まれています
17	月	ごはん	牛乳	◇ さんまの蒲揚げ ◇ おろしあえ ◇ けんちん汁	小中	624 773	21.3 25.8	24.7 29.4	2.5 3.3	さんま ゆしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん さといも	ひまわりゆ ごまあぶら		さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋に美味しくなる刀のように細長い魚、という意味です。
18	火	ごはん	牛乳	◇ 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め ◇ ナムル ◇ わかめスープ	小中	561 705	24.5 30.7	16.9 19.9	2.3 2.9	ぶたにく こおりどうふ みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ はくさい	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら		凍り豆腐は凍み豆腐とも呼ばれ、寒さの厳しい長野県でも多く生産されてきた保存食です。

19	水	鶏ごぼうごはん	牛乳	◇ 彩野菜の卵焼き ◇ のり酢あえ ◇ みぞれ汁	小中	560 703	23.8 29.5	15.8 18.3	2.8 3.5	とりにく たまごやき ちくわ	ぎゅうにゅう ぎざみのり	にんじん こまつな みつば	しいたけ キャベツ だいこん	ごぼう きゅうり えのきたけ	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ ごま	南小6年欠食 西中 1.2年欠食	「大根おろし」を水気の多い雪「みぞれ」に例えてお汁に使用します。大根のジアスターゼは消化を助けます
20	木	ミルクロールパン	牛乳	◇ 鶏のから揚げ ◇ かみかみサラダ ◇ ABCスープ ◆ワインゼリー	小中	698 844	28.5 34.1	28.7 33.8	2.6 3.3	とりにく さきいか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	セロリ はくさい	こめ でんぷん こめこ さとう ABCマカロニ ワインゼリー	ひまわりゆ	南小6年欠食 西小6年欠食	☆ 穂高北小学校 希望献立 ☆ どれも人気メニューです。 お楽しみに！
21	金	ごはん	牛乳	◇ ポークカレー ◇ 中華サラダ ◇ 柿	小中	602 730	20.3 24.3	17.4 20.4	2.1 2.7	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ きゅうり しょうが メロン	もやし にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	南小 西小6年欠食 北小2年欠食	「柿が赤くなる」と医者者が「青くなる」と言う言葉があるほど柿は栄養価が高い果物です。ビタミンCが豊富です。
24	月	さつまいもごはん	牛乳	◇ 魚の照焼 ◇ みそマヨサラダ ◇ 秋野菜のすまし汁	小中	588 738	27.4 34.3	23.8 29.0	2.3 3.1	シルバー みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ れんこん とうもろこし えだまめ はくさい しめじ えのきたけ ねぎ	こめ さつまいも さとう	ノンエッグマ ヨネース	西小6年欠食	さつまいもはビタミンCが多く含まれる食品。ビタミンCはウィルスなどへの抵抗力を高める働きをします。	
25	火	中華麺	牛乳	◇ ジャージャー麺 肉みそ ◇ 揚げぎょうざ ◇ 海藻サラダ	小中	621 791	26.7 33.4	27.2 34.0	3.0 3.8	ぎょうざ ツナ ひきにく みそ	ぎゅうにゅう かいそウミック ス	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	ちゅうかめん さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	25 中華麺	ジャージャー麺は中国の北京周辺で食べられている家庭料理のひとつです。	
26	水	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉の塩麹焼き ◇ 里芋といかの煮物 ◇ むらくも汁	小中	572 720	30.9 38.6	13.8 15.5	2.7 3.3	とりにく するめいか ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ	こめ さとう でんぷん さとう		卵が汁の中に広がり、空にたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。		
27	木	ごはん	牛乳	◇ コロッケ ◇ ゆで野菜サラダ ◇ わかめのみそ汁 ◆ヨーグルト	小中	633 766	20.3 24.3	21.4 23.5	2.3 2.8	どうぶ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコ リー	れんこん カリフラワー とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ コロッケ じゃがいも	ひまわりゆ	北小5年欠食	☆ 穂高東中学校 家庭科献立 ☆ 今回は井上静流さんの考えた献立です。炭水化物がしっかり摂れるメニューです。	
28	金	ごはん	牛乳	◇ 豚肉とごぼうの甘辛炒め ◇ 梅香あえ ◇ きのこと汁	小中	565 709	21.4 26.2	17.8 21.3	1.9 2.5	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ しょうが キャベツ きゅうり しめじ なめこ えのきたけ ねぎ	こめ しらたき さとう	ひまわりゆ ごま	西小6年欠食 東中 スタサボ欠食	10月はごぼうや里芋の登場回数が多かったことに気づきましたか。収穫期をむかえた「根菜類」がおいしい季節です。	
31	月	コーンピラフ	牛乳	◇ ハロウィンハンバーグ ◇ コールスローサラダ ◇ コンソメスープ ◆ハロウィンデザート	小中	617 749	21.7 26.1	22.3 26.5	3.0 3.6	ハム ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レッドキャベツ かぶ	こめ じゃがいも さとう パンキンデ デザート	ひまわりゆ	西小 1.2年欠食	ハロウィンは、もともとケルト人が行っていた秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りのことでした。	

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

- ☆ 5日 安曇野の日
- ☆ 13日 山形県の郷土料理（芋煮）
- ☆ 20日 穂高北小学校 希望献立
- ☆ 27日 穂高東中学校 家庭科献立
- ☆ 31日 ハロウィン献立



10月、給食のお米が新米になります！

新米のごはんは、ふっくらつやつやした炊き上がりで、食べると甘みや粘りがあり、なんとも言えないおいしさがあります。

「米」という字を分解してみると「八」「十」「八」となります。お米ができるまでには、八十八回もの手がかかるところから生まれたそうです。現在では便利な機械もありますが、それでもたくさんの手間をかけてお米は生産されています。新米に切り替わるときにはお知らせします。農家のみなさんに感謝して、今年の恵みをいただきます。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含む、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを多く含む、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。

