



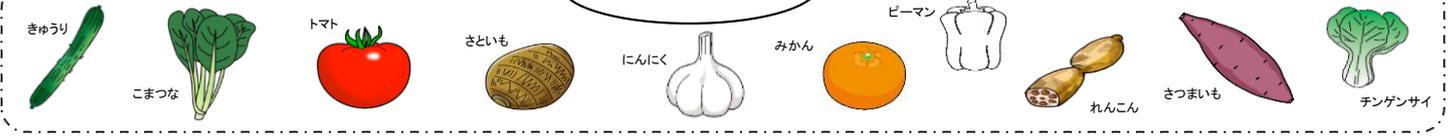
| 19回 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 備考 |
|-----------|----------------|----------------------|--------------------|-------------|-----------------------------|---------------------|-----------------|----------------|
| | | 赤 体をつくる | | 緑 体の調子を整える | | 黄 体を動かすエネルギーになる | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 3月 | 麦ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 麦 | | 769kcal |
| | けんちんしののだの甘みそかけ | 豆腐 油揚げ すけとうだら みそ | ひじき | にんじん | | でんぶん 砂糖 | 植物油 | |
| | れんこんのきんぴら | 豚肉 | | にんじん | れんこん こんにやく 枝豆 | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| | 具だくさん汁 | 鶏肉 豆腐 | わかめ | にんじん ねぎ | 大根 ねぎ | でんぶん | | |
| 4火 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | いわし3尾 ゼリー2個 |
| | いわしの磯辺揚げ | まいわし | あおさ | | | 小麦粉 でんぶん | 菜種油 米油 | |
| | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉 生揚げ ちくわ | こんぶ | にんじん | 大根 こんにやく | | | |
| | 青菜の大豆あえ | 大豆 | | こまつな にんじん | キャベツ | 砂糖 | | |
| 5水 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 805kcal |
| | さばの照り焼き | さば | | | しょうが | 砂糖 でんぶん | | |
| | 知多牛のすきやき風煮 | 牛肉 豆腐 かまぼこ | | にんじん ねぎ | はくさい えのきたけ ねぎ こんにやく | 砂糖 | | |
| | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | キャベツ | | | |
| 6木 | 中華めん | 牛乳 | 牛乳 | | | 中華めん | | 798kcal |
| | 野菜たっぷりラーメンの汁 | 豚肉 | | にんじん チンゲンサイ | もやし 玉ねぎ たけのこ | | | |
| | 海そうサラダ | | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし | | 玉ねぎドレッシング | |
| | ミニきなご揚げパン | きな粉 | | | | パン 砂糖 | 米油 | |
| 7金 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 764kcal |
| | 豚丼 | 豚肉 豆腐 かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく | 砂糖 | | |
| | さんまのみぞれ煮 | さんま | | | 大根 | 砂糖 でんぶん | | |
| | 野菜のくるみあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ | 砂糖 | くるみ | |
| 11火 | 生乳みかんヨーグルト(★) | | ヨーグルト | | みかん | 砂糖 | | 864kcal |
| | 麦ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | |
| | 米粉ハヤシライス | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉ねぎ | じゃがいも 米粉 でんぶん 砂糖 | 植物油 | |
| | あじフリッター | あじ | あおさ おきあみ | | | 砂糖 小麦粉 米粉 でんぶん | 大豆油 米油 | |
| 12水 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | あじフリッター 3個 |
| | ショールンボー | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | キャベツ 玉ねぎ しょうが | 小麦粉 はるさめ でんぶん | 植物油 | |
| | 八宝菜 | 豚肉 うずら卵 | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ しょうが | 砂糖 でんぶん | | |
| | パンパングーサラダ | 鶏肉 | わかめ | | きゅうり キャベツ とうもろこし | | ごま パンパングードレッシング | |
| 13木 | アーモンド小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | アーモンド | 818kcal |
| | りんごパン | 牛乳 | 牛乳 | | りんご | パン | | |
| | 秋味シチュー | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ しめじ | さつまいも 砂糖 小麦粉 | 栗 バター 菜種油 | |
| | 焼きウインナー | ウインナー | | | | | | |
| 14金 | 大根サラダ | まぐろ | | | 大根 きゅうり 玉ねぎ | | イタリアンドレッシング | ウインナー 2本 |
| | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | |
| | いわしの八丁みそ煮 | みそ まいわし | | ねぎ | ねぎ | 砂糖 | | |
| | 凍り豆腐の卵とじ煮 | 卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ | 砂糖 でんぶん | | |
| 17月 | 野菜のごまあえ | | | こまつな にんじん | 切干大根 もやし | 砂糖 | ごま | 811kcal |
| | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | |
| | 和風コロッケ | | | にんじん | れんこん | じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 大豆油 米油 菜種油 | |
| | 焼肉風炒め | 豚肉 | | ピーマン | 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが | 砂糖 でんぶん | ごま 菜種油 | |
| 18火 | 里芋のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ | さといも | | 819kcal |
| | 麦ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 さつま揚げ | | にんじん | 玉ねぎ こんにやく 枝豆 | じゃがいも 砂糖 | | |
| 19水 | みかん | | | | みかん | | | 861kcal |
| | 玄米入りご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 玄米 | | |
| | れんこんサンドフライ | 鶏肉 | | | 干しいたけ 玉ねぎ れんこん | 小麦粉 パン粉 でんぶん | 米油 | |
| | 切干大根の炒め煮 | 油揚げ | | にんじん | 切干大根 | 砂糖 | 菜種油 | |
| 20木 | つみれ団子のみそ汁 | すけとうだら 豆腐 みそ | あおさ しらす | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ | 砂糖 でんぶん | 植物油 | 766kcal |
| | 白玉うどん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 白玉うどん | | |
| | 肉みそソース | 豚肉 大豆 豆腐 みそ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ | 砂糖 でんぶん | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | あおさ | | | 小麦粉 でんぶん | 大豆油 米油 | |
| 21金 | 野菜のしそひじきあえ | ひじき | | にんじん | きゅうり | | | 775kcal |
| | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | |
| | ピビンパ(肉・卵) | 豚肉 みそ 卵 | | | にんにく しょうが | 砂糖 | | |
| | ピビンパ(野菜) | | | にんじん こまつな | もやし | 砂糖 | ごま | |
| 24月 | きのこたっぷり中華スープ | 鶏肉 豆腐 | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ まいたけ しめじ なめこ ねぎ | でんぶん | | 769kcal |
| | 生乳ヨーグルト(★) | | ヨーグルト | | | 砂糖 | | |
| | 麦ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | 米粉カレーライス | 豚肉 | ヨーグルト | にんじん トマト | 玉ねぎ エリンギ にんにく | じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖 | 植物油 | |
| 25火 | 肉団子のたれかけ | 鶏肉 豚肉 | | にんじん | しょうが れんこん 玉ねぎ 干しいたけ | 砂糖 でんぶん | 菜種油 | 肉団子 3個 |
| | 豆まめサラダ | 大豆 | | | きゅうり キャベツ とうもろこし 枝豆 | | ごまドレッシング | |
| | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | |
| | にじますの甘露煮 | にじます | | | | 砂糖 | | |
| 26水 | みそおでん | 生揚げ うずら卵 みそ さつま揚げ | こんぶ | にんじん | 大根 こんにやく | さといも 砂糖 | | 791kcal |
| | りんご | | | | りんご | | | |
| | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | |
| | 麦ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| 26水 | 焼きぎょうざ | 豚肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ にんにく | 小麦粉 パン粉 | | ぎょうざ 3個 |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 みそ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 でんぶん | | |
| | 野菜のナムル | | | にんじん | きゅうり 切干し大根 にんにく | 砂糖 | ごま油 | |
| | | | | | | | | |



| 19回 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き 緑体の調子を整える | | | | | | 備考 |
|-----------|-------------------|------------------------|--------------------|----------------|-------------------------|---------------------|-------------|---------|
| | | 赤体をつくる | | 黄体を動かすエネルギーになる | | 緑体の調子を整える | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 27 木 | サンドイッチロールパン | 牛乳 | 牛乳 | | パン | | | 799kcal |
| | 知多牛のブルコギ | 牛肉 | | | 玉ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 でんぷん | ごま ごま油 菜種油 | |
| | トック入り中華スープ | 鶏肉 豆腐 | | にんじん ねぎ | ねぎ 大根 白菜キムチ | 米粉 じゃがいも | ごま油 | |
| | ナタデココボンチ | | | | ナタデココ みかん パインアップル 黄桃 | 砂糖 | | |
| 28 金 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 830kcal |
| | 揚げさんまの甘酢かけ | さんま | | ねぎ | しょうが にんにく ねぎ | でんぷん 砂糖 | 米油 ごま油 | |
| | さつまいものごまあえ | | | | ごぼう 枝豆 | さつまいも 砂糖 | ごま | |
| | かきたま汁 | 卵 豆腐 | | にんじん こまつな | 玉ねぎ 大根 干しいたけ | でんぷん | | |
| 31 月 | ご飯 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 799kcal |
| | 知多牛ハンバーグのきのこソースかけ | 牛肉 豚肉 鶏肉 | | | 玉ねぎ えのきたけ しめじ | パン粉 砂糖 でんぷん | | |
| | 大豆とひじきの炒め煮 | 豚肉 大豆 さつまいも | ひじき | にんじん さやいんげん | | 砂糖 | 菜種油 | |
| | けんちん汁 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 | | にんじん ねぎ | 大根 干しいたけ ねぎ | さといも | | |

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。
 ★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は・・・



「秋」といえば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋、芸術の秋などいろいろなことが言われますが、何と言っても、「実りの秋」です。
 米や粟、さつまいも、さといも、さんま、さけなど、たくさんの食べ物がおいしく、栄養が豊富な旬を迎えます。給食にも秋が旬の食べ物をたくさん使っています。献立表にもわかるように書いてあるので、秋の味覚を探してみましょ。



10月10日
目の愛護デー

目の健康にビタミンAを!

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

にじます

25日の
給食に出ます!



愛知県農業水産局が行っている「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により、「にじますの甘露煮」が提供されます。
 水産物消費拡大のために、無償提供されました。愛知県で養殖したにじますを、設楽町で焼き上げ、頭から骨まで柔らかく丸ごと食べることができます。

にじますってどんな魚?

にじますは北アメリカ原産のサケ科の淡水魚です。アメリカから卵の寄贈を受け、明治10年(1877年)から養殖が開始されました。清涼な湧き水や地下水、渓流水が豊富な養殖場で卵から出荷まで厳しい管理のもと大切に育てられています。低エネルギーで高たんぱく、ビタミンやカルシウムも豊富なヘルシー食材です。

比べてくださいニジマスの栄養バランス

| 成分 | ニジマス(生) | | | | | | | | | | 栄養相当量 | | | |
|-----|---------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|
| | エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | カルシウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | 炭水化物 | ナトリウム | カルシウム |
| 生アジ | 121 | 74.4 | 20.7 | 3.6 | 0.1 | 120 | 27 | 100 | 77.0 | 18.7 | 3.6 | 0.1 | 57.0 | 14.0 |
| 鶏卵 | 151 | 76.1 | 12.0 | 10.0 | 0.3 | 140 | 51 | 100 | 75.0 | 12.0 | 10.0 | 0.3 | 140 | 51 |
| 牛乳 | 67 | 87.4 | 3.0 | 3.8 | 4.8 | 41 | 110 | 100 | 87.0 | 3.0 | 3.8 | 4.8 | 41 | 110 |
| 鶏肉 | 121 | 72.8 | 24.4 | 1.9 | 0.0 | 34 | 5 | 100 | 72.0 | 24.4 | 1.9 | 0.0 | 34 | 5 |
| 単位 | kcal | g | g | g | g | mg | mg | kcal | g | g | g | mg | mg | mg |

日本食品標準成分表による

実はにじますの消費は増えている!?

実はにじます自体の消費量は90年代から急速に伸びています。海外から輸入される「サーモン・トラウト」などと表示された「にじます」が大量に出回ったためです。サーモンのお刺身やお寿司、スモークの多くはこのにじますです。大きさや肉の色も違いますが、同じ魚なのです。淡水で約1年飼育した後、海水になれさせて、生け簀の中で急速に成長させたにじますです。



資料提供: 愛知県淡水養殖漁業協同組合