

<10月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

食事を楽しむ環境を整えよう



新米をはじめ、様々な農作物の収穫の時期を迎えています。サンマや鮭も脂がのっておいしい季節です。秋は旬の食べ物が豊富で気候も過ごしやすことから、味覚の秋、食欲の秋といわれます。食事の時、テレビやスマートフォンを見ながら食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

※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。

こ ん だ て	食べ物の もったいない を減らそう！ 給食時間にできること 1 協力して準備をし、 食べる時間を確保 する 2 自分が食べ切れる 量に調整する 3 食べ残しのないように、 きれいに食べる 国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。 10月は、九州の大学附属小学校から届いた献立が登場します。お楽しみに・・・。			1(木) 牛乳 秋のペペロンチーノ ブロッコリーとアーモンドサラダ ブルーベリーケーキ ※目にいい食べ物	2(金) 牛乳 麦ごはん ★さつま汁（鹿児島大学より） さばの塩こうじ焼き 磯香和え	
あ か き				牛乳、無添加ベーコン、豚肉、たまご	牛乳、鶏肉、油揚げ、麦みそ、花かつお、さば、白みそ、きざみのり、糸けずり	
り み ど				スグティ、オリーブ油、アーモンド、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、きび糖、無塩バター	精白米、麦、さつまいも、サラダ油、粉末黒糖、砂糖	
				にんにく、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにくの芽、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、ホールコーン、シークワサー、ブルーベリー、レモン	ごぼう、にんじん、だいこん、葉ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ	
こ ん だ て	5(月) 牛乳 ごはん ゆし豆腐 野菜の生姜いため さんまの甘露煮	6(火) 牛乳 ★高菜めし（熊本大学より） すいとん汁 いんげんのごまあえ アジフライ	7(水) 牛乳 コッペパン/ブルーベリージャム マッシュルームスープ ツナサラダ 手作りミートローフ	8(木) 牛乳 ごはん 中身汁 千切りイリチー うじら豆腐	9(金) 牛乳 トマトリゾット ほうれん草とコーンソテー かぼちゃとさつまいものコロッケ バナナ	
あ か	牛乳、ゆし豆腐、わかめ、花かつお、豚ばら肉	牛乳、鶏肉、米みそ、花かつお、とりささみ	牛乳、鶏肉、無添加ベーコン、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳、生クリーム、ミックスベジタブル、ツナ、豚肉、牛肉、たまご	牛乳、豚中身、豚肉、花かつお、豚三枚肉、昆布、かまぼこ、豆腐、すり身、たまご	牛乳、鶏むね肉、無添加ベーコン	
き	精白米、砂糖、油	精白米、麦、砂糖、ごま油、白ごま、里芋、ねりごま、白すりごま	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、オリーブ油、パン粉、でん粉	精白米、油、黒いりごま、砂糖、でん粉、大豆油	精白米、乳不使用マーガリン、砂糖、油、かぼちゃとサツマイモのコロッケ、大豆油	
り み ど	えのきたけ、こねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	だいこん、はくさい、ごぼう、にんじん、しいたけ、こねぎ、いんげん、キャベツ、れんこん	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン、にんにく、いんげん	しいたけ、こんにゃく、しょうが、切干しだいこん、にんじん、きくらげ、あお豆、にら	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、パセリ、トマト、ほうれん草、キャベツ、バナナ	
こ ん だ て	10月10日は 目の愛護デー にんじんと「目」の健康 ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！ かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。 にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。			14(水) 牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	15(木) 牛乳 ごはん ★もずく丼（琉球大学） 秋野菜のみそ汁 オレンジ	16(金) 牛乳 わかめごはん ★ちゃんぽん（長崎大学より） 切干大根のナムル 春巻き
あ か				牛乳、鶏肉、ヨーグルト	牛乳、もずく、豚肉、花かつお、豆腐、麦みそ、米みそ	牛乳、わかめ、豚肉、かまぼこ、とりささみ
き				精白米、麦、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン	精白米、油、砂糖、でん粉、さつまいも	精白米、ちゃんぽん麺、油、白ごま、砂糖、ごま油、大豆油
り み ど				にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんにく、パイン、洋梨、チェリー、ぶどう、黄桃、バナナ	しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、だいこん、キャベツ、まいたけ、ほうれん草、オレンジ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、絹さや、きくらげ、長ねぎ、にんにく、しょうが、切干しだいこん、きゅうり
こ ん だ て	19(月) 牛乳 麦ごはん ★博多水炊き（福岡教育大学より） パパイヤの甘酢あえ しそ味ひじき 柿	20(火) 牛乳 あみパン 白菜のクリーム煮 花野菜ソテー ミートボール	21(水) 牛乳 ごはん ★チキン南蛮（宮崎大学より） 春雨スープ キャベツのサラダ タルタルソース	22(木) 牛乳 ★吉野の鶏めし（大分大学より） かぼちゃのみそ汁 大根のゆかりあえ 県産厚焼きたまご	23(金) 牛乳 ウッチンライス カラフルサラダ 魚の香草パン粉焼き ゆずみかんゼリー	
あ か	牛乳、鶏肉、つくね、焼き豆腐、とりささみ、ひじき、糸けずり	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、無添加ベーコン、ミートボール	牛乳、鶏肉、わかめ、花かつお、とりささみ	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、わかめ、花かつお、米みそ、麦みそ、厚焼きたまご	牛乳、鶏肉、無添加ウインナー、無添加ハム、ひじき、ホキ	
き	精白米、麦、砂糖、白ごま	あみパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油	精白米、小麦粉、マヨネーズ、大豆油、砂糖、でん粉、緑豆はるさめ、ごま油	精白米、砂糖	精白米、油、オリーブ油、砂糖、パン粉、ゆずみかんゼリー	
り み ど	キャベツ、にんじん、みずな、長ねぎ、えのきたけ、しいたけ、ゆず、パパイヤ、きゅうり、黄ピーマン、シークワサー、柿	はくさい、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんにく	にんじん、こまつな、はくさい、しいたけ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	にんにく、ごぼう、にんじん、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、長ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン	
こ ん だ て	26(月) 牛乳 ピザトースト レンズ豆と野菜のスープ ハニーマスタードサラダ	27(火) 牛乳 麦ごはん 麻婆大根 多菜包子 中華サラダ	28(水) 牛乳 ごはん ★シシリアンライス（佐賀大学より） ABCオニオンスープ ぶどうゼリー	29(木) 牛乳 カレーうどん ブロッコリーソテー 紅いもチップス	弁当の日	
あ か	牛乳、無添加ハム、ウインナー、チーズ、鶏肉、レンズ豆、大豆	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、豆腐、米みそ、赤みそ、多菜包子、無添加ハム、わかめ	牛乳、牛肉、豚ばら肉、鶏肉、花かつお	牛乳、豚肉、なると、花かつお、無添加ベーコン	食品ロス削減の日	
き	食パン、オリーブ油、じゃがいも、はちみつ	精白米、麦、ごま油、油、でん粉、はるさめ、砂糖	精白米、油、マカロニ、ぶどうゼリー	うどん、砂糖、油、大豆油		
り み ど	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、はくさい、にんじん、セロリー、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、スイートコーン	しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、長ねぎ、もやし、きゅうり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、はくさい、にんじん、セロリー、いんげん	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、ブロッコリー、コーン、にんにく	10月30日は 食品ロス削減の日	