10月　学校給食献立予定表

給食回数　20回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き：血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
1	月	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	**山梨県産の『ぶどう』** 2日に登場するぶどうは『シャインマスカット』です。糖度が高く、皮ごと食べることができるとても人気のあるぶどうです。作付面積のトップは長野県で全体の25%、山梨県は第2位で全体の21%を占めています。 シャインマスカット
			鶏肉のマッシュポテト焼き	鶏肉　チーズ		ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト	
			かぼちゃたっぷりサラダ	鶏ささみ	かぼちゃ　レタス　ブロッコリー パプリカ　きゅうり	ごまドレッシング	
			あさり入りホワイトスープ	あさり　ベーコン　牛乳	玉ねぎ　人参　しめじ　ほうれん草	ベシャメルソース　植物油 じゃがいも	
			アロエヨーグルト	ヨーグルト	アロエ		
2	火	牛乳	中華丼	豚肉　イカ　エビ　うずら卵	しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ しいたけ　白菜　たけのこ	米　麦　強化米　ごま油 でんぷん　植物油	
			揚げ肉しゅうまい	豚肉	玉ねぎ　しょうが	小麦粉　でんぷん　植物油	
			パリパリサラダ		レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー　パプリカ	青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 植物油　春巻きの皮	
			ぶどう		ぶどう		
3	水	牛乳	アーモンドトースト	脱脂粉乳		小麦粉　胚芽　三温糖 アーモンド　マーガリン	
			ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ　パセリ	バター　じゃがいも　植物油	
			ラビオリ入り野菜スープ	ラビオリ（鶏肉　豚肉）	人参　玉ねぎ　トマト　チンゲンサイ		
			フルーツジュレ		みかん（缶詰）　パイン（缶詰）	ゼリー（りんご果汁　みかん果汁）	
4	木	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	**目の愛護デー** 目を大切にするためには、生活リズムを整えることと、野菜や果物をしっかり食べることが大切です。特に緑黄色野菜といわれる色の濃い野菜には目によいカロテンがたくさん含まれています。 目の健康のためにも好き嫌いせずに、いろいろな食べ物にチャレンジしましょう。
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でんぷん　植物油	
			肉じゃが	牛肉（麦芽ビーフ）	人参　玉ねぎ　しらたき さやいんげん	植物油　じゃがいも 三温糖	
			麩とキャベツのみそ汁	油揚げ　煮干しだし　みそ わかめ	キャベツ　人参　もやし	麩	
			りんご		りんご		
9	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	
			鶏肉の梅ジャムソース	鶏肉	しょうが	梅ジャム　三温糖　でんぷん	
			煮込みおでん	うずら卵　ちくわ　昆布 さつま揚げ　かつお昆布だし	大根　こんにゃく　人参	三温糖	
			豆腐となめこのみそ汁	豆腐　かつお昆布だし　みそ	なめこ　長ねぎ　小松菜		
			ぶどう		ぶどう		
10	水	牛乳	みそラーメン	豚肉　みそ　煮干しだし	にんにく　しょうが　人参 もやし　にら　長ねぎ	中華麺	
			手作りツナギョーザ	ツナ（まぐろ）　チーズ	玉ねぎ	小麦粉　植物油　ギョーザの皮 ノンエッグマヨネーズ　三温糖	
			もやしのナムル		ほうれん草　もやし　人参　きくらげ	ごま　三温糖　ごま油	
			ブルーベリータルト	豆乳	ブルーベリー果汁	米粉　砂糖　水あめ	
11	木	牛乳	秋の香りご飯	鶏肉　油揚げ	人参　しいたけ　枝豆	米　麦　強化米　栗 三温糖　植物油	**秋が旬の食材『秋刀魚』** さんまは漢字で書くと『秋の刀の魚』と書きます。さんまは北アメリカや千島列島の北の海にたくさん群れをなして泳ぎ、9月頃産卵のために日本にやってきます。 その頃が脂がのっていておいしい旬の季節です。 さんまの脂に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は脳の働きをよくし、血液をサラサラにしてくれます。残さず食べましょう。
			さんまの塩焼き	さんま			
			大根ときゅうりのごま和え		大根　きゅうり　パプリカ	ごま油　三温糖　ごま	
			豆腐のすまし汁	豆腐　かつお昆布だし　かまぼこ	人参　しめじ　三つ葉		
			みかんゼリー			ゼリー（みかん果汁）	
12	金	ふじがね	ハヤシライス	豚肉　生クリーム	人参　玉ねぎ　にんにく　しょうが マッシュルーム　トマト	米　麦　強化米　バター じゃがいも　三温糖 ハヤシルウ　植物油	
			大豆とチーズの甘辛煮	大豆　チーズ	ピーマン	でんぷん　植物油　三温糖	
			オニオンサラダ		キャベツ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ	野菜ドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
15	月	牛乳	胚芽パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　胚芽	
			いちご＆マーガリン			ジャム　マーガリン	
			ミートオムレツ	鶏卵　豚肉	玉ねぎ　人参	植物油	
			大根とツナのサラダ	ツナ（まぐろ）　金時豆	ブロッコリー　大根　レタス	オリーブ油　三温糖	
			豆乳スープ	豆乳　ベーコン	人参　玉ねぎ　しめじ　ほうれん草	じゃがいも　植物油 ホワイトルウ	
			りんご		りんご		
16	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	 DHA　EPA
			さわらの甘酢ソースがけ	さわら	しょうが　長ねぎ	でんぷん　植物油　三温糖 ごま油	
			カレーきんぴら	豚肉	人参　さやいんげん　こんにゃく ごぼう	植物油　ごま　カレー粉 三温糖	
			白菜とさつまいものみそ汁	油揚げ　煮干しだし　みそ	白菜　人参　長ねぎ	さつまいも	
			オレンジ		オレンジ		

17	水		野菜たっぷり焼きそば	豚肉	キャベツ　人参　しいたけ　玉ねぎ にんにく　しょうが	中華麺　植物油
			肉団子のケチャップ和え	肉団子（鶏肉　大豆）	玉ねぎ	植物油　パン粉　でんぷん 三温糖
			わかめスープ	豆腐　わかめ　かまぼこ	えのきたけ　長ねぎ	
			チーズドック	鶏卵　チーズ		小麦粉　砂糖　植物油
			ミルメーク			ミルメーク
18	木		ひよこ豆入りカレーピラフ	鶏肉　ひよこ豆	玉ねぎ　人参　ピーマン	米　麦　強化米 植物油　カレー粉　バター
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ	パン粉　ノンエッグマヨネーズ
			昆布入り野菜サラダ	昆布	きゅうり　ブロッコリー　レタス トマト　パプリカ	三温糖　ごま　ごま油
			キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ　人参　とうもろこし パセリ　玉ねぎ	
			ヨーグルト	ヨーグルト		
19	金	道徳授業公開研究会　　お弁当持参（給食無し）				
22	月		ココア揚げパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　植物油
			サラダスパゲティ	ツナ（まぐろ）	きゅうり　レタス　とうもろこし パセリ　トマト	オリーブ油　三温糖 植物油　スパゲティ
			ひよこ豆入りポトフ	ウインナー　鶏ガラだし ひよこ豆	人参　大根　白菜	じゃがいも　バター
			味付け小魚	いわし		ごま　砂糖
			オレンジ		オレンジ	
23	火		麦ご飯			米　麦　強化米
			鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉	玉ねぎ　ピーマン	小麦粉　植物油　バター　三温糖
			ツナと小松菜のマヨネーズ和え	ツナ（まぐろ）	小松菜　とうもろこし　人参	ノンエッグマヨネーズ　ごま
			みそワンタンスープ	みそ　豚肉	玉ねぎ　大根　人参　長ねぎ チンゲンサイ	ワンタンの皮
			菊花みかん		みかん	
24	水		黒パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　黒蜜
			わかめうどん	わかめ 豚肉　煮干しだし	人参　玉ねぎ　しいたけ　長ねぎ	うどん
			ささかまの磯辺揚げ	ささかま　青のり		小麦粉　植物油
			チーズ入りかみかみサラダ	大豆　チーズ　ハム	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごまドレッシング
			ミニトマト		トマト	
25	木		ビビンバ	豚肉　牛肉(麦芽ビーフ) 鶏卵　みそ	ほうれん草　人参　もやし しょうが	米　麦　強化米　ごま ごま油　三温糖
			春雨スープ		人参　玉ねぎ　しいたけ チンゲンサイ	春雨
			むらさきいもチップス			さつまいも 砂糖
			杏仁豆腐		パイン（缶詰）　みかん（缶詰）	杏仁豆腐
26	金	ふじがね	チキンカレーライス	鶏肉　ヨーグルト	玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく	米　麦　強化米　植物油 カレールウ　じゃがいも　バター
			煮卵	鶏卵	しょうが	三温糖
			大根とハムのサラダ	ハム	大根　ブロッコリー　レタス　枝豆	オリーブ油　三温糖
			菊花みかん		みかん	
29	月		スパゲティ　トマトソース	ベーコン　ツナ（まぐろ）	玉ねぎ　にんにく　セロリー　人参 しめじ　トマト　パセリ	スパゲティ　植物油
			コールスローサラダ		キャベツ　きゅうり　パセリ　トマト	コールスロードレッシング
			シャリシャリ大豆	大豆		植物油　でんぷん
			手作りキャロットゼリー		人参　オレンジ果汁	ゼリーの素
30	火		わかめご飯	わかめ		米　麦　強化米
			さばの塩焼き	さば		
			牛肉と根菜の炒めもの	牛肉(麦芽ビーフ) かつお昆布だし　みそ	ごぼう　人参　こんにゃく さやいんげん	植物油　三温糖
			かきたま汁	鶏卵　かつお昆布だし	人参　しめじ　ほうれん草	でんぷん
			りんご		りんご	
31	水		米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　米粉　三温糖
			手作りおから入りハンバーグ	おから　鶏卵　豚肉　牛乳	玉ねぎ　にんにく　しょうが えのきたけ　マッシュルーム	三温糖　バター　パン粉
			ドレッシングサラダ		レタス　トマト　きゅうり ブロッコリー　とうもろこし	青じそドレッシング
			ミネストローネスープ	ベーコン　鶏ガラだし	キャベツ　玉ねぎ　セロリー 人参　トマト　にんにく	マカロニ　三温糖
			パンプキンババロア	豆乳	かぼちゃ	水あめ　砂糖

カルシウムの王様『牛乳』

給食では毎日牛乳が登場します。牛乳にはカルシウムがたくさん含まれていて「カルシウムの王様」といわれています。カルシウムには、丈夫な骨や歯を作る働きや気持ちを落ち着かせてイライラを抑える働きがあります。

秋が旬の食材『みかん』

秋から冬にかけて手軽においしく食べられる果物が『みかん』です。みかんの特徴は、なんといってもビタミンCがたくさん含まれていることです。2個で一日に必要なビタミンCをとることができます。
出始めの時期のみかんは『早生（わせ）みかん』といいます。皮がまだ濃い緑色と黄色の部分とが混じっています。

10月31日『ハロウィン』

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とする民族行事です。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う意味合いをもったお祭りです。
ハロウィンには「ジャック・オー・ランタン」というかぼちゃをくりぬいて顔を作った提灯（ちょうちん）が飾られます。
今日はかぼちゃにちなんで「パンプキンババロア」が登場します。

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

今月の目標　◇運動と栄養の関連について知ろう。