

# 10月 給食だより

小千谷市学校給食センター  
2024年 10月

## 今月のめあて 食事と運動のバランスを考えよう

私たちの体は、食べ物によってつくり、活動するエネルギーを得ています。特に運動している人は、していない人に比べてたくさん体を動かすため、多くの食べ物をとる必要があります。活動量に合った食事量がとれていないと体はエネルギー不足の状態になるため、練習や試合で十分な力を発揮できません。朝ごはんからしっかり食べて、1日3食をしっかり取るようにしましょう。

### ◎食事の基本・・・主食+主菜+副菜のバランスのよい食事！



### ◎食事でエネルギーや栄養をしっかりとりよう！

#### ★10月23日は「おちゃっ子わくわくメニュー」は

「中越大地震の日給食」として「災害食」を提供します！

小千谷市内の学校給食では、今年も「災害食」を提供します。災害食に関心を持ち、日頃の災害に対する備えについて考える一日にしましょう。後日、食育だより「中越大地震の日 特別号」が出ます。

#### ★10月の金曜日は

千田中1年生作成メニュー

10月の毎週金曜日は、千田中学校1年生が作成したメニューが登場します。栄養バランスだけでなく、「秋」「旬」「小千谷産」を取り入れたアイデアあふれるメニューです。ネーミングのセンスも良さも注目してください。※献立の一部を変更しています。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	「秋の味はこれだ！！」
↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。	ビーフン / ヘルシー焼売 炒め	しょうゆ / さばのみそ煮 フレンチ	キャベツ / 焼き栗 あえ / コロッケ	フレッシュ / さんまの サラダ / 梅煮
ごはん	トック / スープ	ごはん	ごはん	ごはん
小: I類材 - /たんぱく質/食塩相当量 中: I類材 - /たんぱく質/食塩相当量 高: I類材 - /たんぱく質/食塩相当量	693kcal/26.9g/2.0g 803kcal/31.7g/2.5g 828kcal/32.3g/2.5g	695kcal/31.1g/2.2g 791kcal/33.8g/2.5g 816kcal/34.4g/2.5g	702kcal/25.2g/2.5g 840kcal/31.9g/3.1g 865kcal/32.5g/3.1g	648kcal/23.8g/2.2g 759kcal/27.4g/2.8g 784kcal/28.0g/2.8g
7	8	9	10	11 千田中1年生作成メニュー 「秋の旬を感じよう！」
たくあん / 鶏肉と あえ / れんこんの甘酢 あん	ブルーベリーゼリー	きんぴら / ホッケの 照り焼き	浅漬 / 人参つくね	キャベツの / スペイン風 マヨ和え / オムレツ
ごはん	なめこの / みそ汁	ごはん	ごはん	わかめ / ミネスト ごはん / ローネ さつまいも入り
665kcal/22.4g/2.1g 797kcal/26.0g/2.6g 822kcal/26.6g/2.6g	豚キムチ丼 / 中華卵 (麦ごはん) / コーンスープ	620kcal/27.4g/3.1g 740kcal/32.1g/3.8g 765kcal/32.7g/3.8g	752kcal/32.2g/2.9g 877kcal/37.6g/3.7g 877kcal/37.6g/3.7g	678kcal/23.4g/3.2g 810kcal/27.2g/3.9g 835kcal/27.8g/3.9g
14	15	16	17	18 千田中1年生作成メニュー 「野菜モリモリランチ」
スポーツの日	春雨のツナ / マヨサラダ	磯和え / 厚揚げの ごまみそだれ	ポテト / 焼きししゃも きんぴら / (2尾)	ピリ辛もやしの / 照り焼き ナムル / チキン
ごはん	こぼろ / わんだん チキンピラフ / スープ	ごはん	ごはん	ごはん
625kcal/22.7g/2.1g 746kcal/26.5g/2.4g 771kcal/27.1g/2.4g	685kcal/27.6g/1.8g 798kcal/30.9g/2.2g 823kcal/31.5g/2.2g	642kcal/26.6g/2.3g 772kcal/31.7g/2.8g 797kcal/32.3g/2.8g	674kcal/27.1g/2.5g 782kcal/31.3g/3.0g 807kcal/31.9g/3.0g	
21	22	23 おちゃっ子わくわくメニュー 「中越大地震の日給食・災害食」	24 セルフホットドック	25 東雲祭 (給食なし)
おから / 鉄火みそ サラダ	ごちく / 白身魚の きんぴら / 薬味ソース	みかん / 缶詰サラダ	ゆで野菜 / ウィンナー	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
704kcal/25.0g/1.8g 843kcal/29.5g/2.2g 768kcal/30.1g/2.2g	647kcal/26.8g/2.3g 759kcal/29.1g/2.5g 784kcal/29.6g/2.5g	683kcal/17.3g/2.6g 810kcal/20.2g/3.1g 810kcal/20.2g/3.1g	643kcal/28.1g/3.7g 831kcal/36.3g/4.7g 831kcal/36.3g/4.7g	
28	29	30	31 2こ ミニハロウィンゼリー	今月の小千谷産(予定)
ごま和え / フツカツ	カリフラワーの / ピリうま漬	さっぱり / レバーの おひたし / かりん揚げ	ゆかり和え / かつおの チーズ焼き	・カリフラワー・なす ・ねぎ・だいこん ・キャベツ・水菜 ・米
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
691kcal/22.5g/2.2g 804kcal/25.6g/2.6g 829kcal/26.2g/2.6g	661kcal/21.0g/2.8g 784kcal/24.6g/3.5g 809kcal/25.2g/3.5g	644kcal/26.3g/1.8g 759kcal/31.2g/2.1g 784kcal/31.8g/2.1g	698kcal/27.8g/3.8g 832kcal/33.1g/4.7g 832kcal/33.1g/4.7g	

2024年

# 10月の食品表



きゅう こんだて しょくざい  
 急な献立・食材の  
 へんこう りょうしょう  
 変更もあります。ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子を整える食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
1	火	豚肉、鶏肉、大豆、ハム 豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、水菜、にら	えだまめ、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、もやし だいこん	ごはん、砂糖、片栗粉、ピーフン トック	油
2	水	さば、ハム、鶏肉、打ち豆	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、もやし、コーン、なす、だいこん、ねぎ	ごはん、砂糖、さつまいも	油
3	木	豚肉、豆腐	牛乳、塩昆布	にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし ねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、砂糖、片栗粉、パン粉 小麦粉、粟、さつまいも、じゃがいも	油
4	金	油揚げ、さんま、ツナ、豆乳	牛乳、ひじき	にんじん、グリーンピース、かぼちゃ	しょうが、カリフラワー、キャベツ、きゅうり みかん缶、だいこん、はくさい、えのき、コーン	ごはん、栗、砂糖	油
7	月	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、グリーンピース	れんこん、キャベツ、きゅうり、たくあん なめこ、だいこん、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉 じゃがいも	油
8	火	鶏卵、鶏肉、ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、いんげん、チンゲン菜	玉ねぎ、しいたけ、えのき、キャベツ、きゅうり	ごはん、砂糖、片栗粉	油
9	水	ほっけ、さつま揚げ、豚肉	牛乳、荳わかめ	にんじん、いんげん、チンゲン菜	ごぼう、こんにゃく、えのき、玉ねぎ、もやし、コーン	ごはん、砂糖	油
10	木	鶏肉、ちくわ、なると、豚肉	牛乳、ひじき、塩昆布	にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、ねぎ、しょうが たくあん	米粉めん、片栗粉	油、アレルギーフリー カレールウ
11	金	鶏卵、ハム、かまぼこ ウインナー、かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜、トマト	玉ねぎ、キャベツ、コーン、えのき	ごはん、砂糖、さつまいも マカロニ	ノイック マネース 油
15	火	鶏肉、ベーコン、豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、小松菜、ほうれん草 グリーンピース	ごぼう、コーン、玉ねぎ、メンマ、えのき もやし	ごはん、砂糖、ワンタン	油 ノイック マネース
16	水	生揚げ、ハム、鶏肉、鶏卵 かつお節	牛乳、のり	にんじん、いんげん、小松菜	切干だいこん、もやし、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく	ごはん、片栗粉、砂糖 じゃがいも	油、ごま
17	木	豚肉、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、ししゃも	にんじん、いんげん	こんにゃく、だいこん、はくさい、えのき、ねぎ	ごはん、じゃがいも、砂糖	油
18	金	鶏肉、ハム、ベーコン ウインナー	牛乳、ちりめん	ブロッコリー	しょうが、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ 玉ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、マロニー じゃがいも	油
21	月	大豆、おから、鶏肉 生揚げ、がんも	牛乳、昆布	にんじん、いんげん	ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、カリフラワー、キャベツ だいこん、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、砂糖	油、ごま ノイック マネース
22	火	助宗タラ、さつま揚げ 油揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、いんげん、かぼちゃ、水菜	しょうが、ねぎ、れんこん、こんにゃく、玉ねぎ えのき、にんにく	ごはん、砂糖、片栗粉	油
23	水	魚肉ソーセージ、ツナ、大豆	牛乳、わかめ	にんじん、グリーンピース	玉ねぎ、コーン、切干だいこん、にんにく、みかん たくあん	ごはん、砂糖、じゃがいも	油、アレルギーフリー カレー、ノイック マネース
24	木	ウインナー、あさり、豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン、砂糖、じゃがいも	油、アレルギーフリー ホワイトルウ
25	金	ハム、鶏肉、豆腐	牛乳、もずく	にんじん、水菜、かぼちゃ（さつまいも コロック）	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ	ごはん、砂糖、さつまいも じゃがいも、パン粉、小麦粉	油 ノイック マネース
28	月	ちくわ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、小松菜	もやし、だいこん、こんにゃく、ねぎ	ごはん、じゃがいも、砂糖 小麦粉、車麩、柿の種	油、ごま
29	火	大豆（ペースト）、鶏肉、豆乳	牛乳、粉チーズ 塩昆布	にんじん、グリーンピース	玉ねぎ、しめじ、コーン、カリフラワー、きゅうり キャベツ、みかん	ごはん、じゃがいも	油、アレルギーフリーホ ワイトルウ 乳使用ホワイトルウ
30	水	豚レバー、豚肉、大豆 ツナ、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれん草	しょうが、キャベツ、もやし、えのき、ねぎ、だいこん	ごはん、砂糖、片栗粉	油
31	木	豚肉、かまぼこ	牛乳、チーズ、塩昆布	にんじん、かぼちゃ	メンマ、はくさい、もやし、ねぎ、コーン、玉ねぎ マッシュルーム、きゅうり、しょうが	ゆで中華、砂糖	油

