


令和2年(2020年) 10月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

| 日  | 曜日 | こんだてめい   | ざいりょうめい                      |  |                                    |            | エネルギー<br>(kcal) |
|----|----|--|------------------------------|--|------------------------------------|------------|-----------------|
|    |    |  | おもにからだの<br>ちやにくになるもの<br>(赤)  | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもの<br>(緑)             | おもにねつやちからの<br>もとなるもの<br>(黄)        | ちようみりょう    |                 |
| 1  | 木  | コッペパン<br>バストサンド<br>ポイルキャベツ<br>ソース<br>あさりのチャウダー       | バストサンド                       | キャベツ                                       | コッペパン<br>あぶら                       | 780<br>899 |                 |
| 2  | 金  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ちゅうかサラダ                             | 豆腐、ぶたにく、ぎゅうにく                | たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、<br>にんにく、しょうが            | ごはん<br>ごまあぶら、かたくりこ                 | 702<br>841 |                 |
| 5  | 月  | ごはん<br>あじのレモンソース<br>さんしょくあえ<br>さつまいものみそしる            | あじ                           | レモンかじゅう                                    | ごはん<br>かたくりこ、あぶら、さとう               | 691<br>834 |                 |
| 6  | 火  | きなこあげパン<br>ボルシチ<br>あっさりポテトサラダ                        | きなこ                          | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーズ、<br>しめじ、トマト             | コッペパン、あぶら、さとう                      | 656<br>759 |                 |
| 7  | 水  | ごはん<br>あつあげとたけのこのちゅうかいため<br>じゃこいりフライピーズ              | あつあげ、ぶたにく                    | たけのこ、たまねぎ、もやし、にんじん、<br>ねぎ、にら、しいたけ、しょうが     | ごはん<br>かたくりこ、さとう、ごまあぶら             | 744<br>895 |                 |
| 8  | 木  | げんりょうパン<br>スパゲティーナポリタン<br>コールスローサラダ                  | ソーセージ、ぶたにく、こなチーズ             | たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン                         | コッペパン<br>スパゲティー、バター                | 622<br>723 |                 |
| 9  | 金  | ごはん<br>にくじゃがに<br>ちくわのみそドレッシング<br>うめぼし(梅干しで元気!キャンペーン) | ぎゅうにく、ぶたにく<br>ちくわ            | たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが | ごはん<br>じゃがいも、さとう                   | 650<br>782 |                 |
| 12 | 月  | ごはん<br>ぶたにくのかりんあげ<br>おかかあえ<br>あさりのみそしる               | ぶたにく<br>かつおぶし                | しょうが<br>はくさい、こまつな                          | ごはん<br>かたくりこ、あぶら、さとう、ごま<br>さとう     | 747<br>898 |                 |
| 13 | 火  | コッペパン<br>グリルチキンマーマレードソース<br>かぼちゃポタージュ<br>りんご         | とりにく                         | にんにく<br>かぼちゃ、たまねぎ、パセリ                      | コッペパン<br>マーマレード、あぶら<br>バター         | 753<br>895 |                 |
| 14 | 水  | ごはん<br>すきやきに<br>にんじんしりしり<br>おこめのムース                  | ぎゅうにく、とうふ                    | はくさい、たまねぎ、しらたき、<br>にんじん、ねぎ                 | ごはん<br>ふ、さとう、あぶら                   | 765<br>903 |                 |
| 15 | 木  | かきのはすし(さば1ヶ、さけ1ヶ)<br>いかのてんぷら<br>かやくうどん<br>ごまあえ       | いかのてんぷら                      | ねぎ、しいたけ                                    | かきのはすし<br>あぶら                      | 604<br>663 |                 |
| 16 | 金  | チキンカレー<br>あさりのごまドレッシング                               | とりにく                         | たまねぎ、にんじん、いんげん、<br>にんにく、しょうが               | むぎごはん<br>じゃがいも、あぶら                 | 649<br>788 |                 |
| 19 | 月  | ごはん<br>まだいのしおやき<br>いんげんのごまあえ<br>とうにゅうスープ             | まだい                          | いんげん                                       | ごはん<br>ごまあぶら                       | 636<br>763 |                 |
| 20 | 火  | コッペパン<br>ビッグからあげ<br>ナムル<br>わかめスープ                    | とりにく                         | しょうが、にんにく<br>もやし、こまつな                      | コッペパン<br>かたくりこ、あぶら<br>さとう、ごま、ごまあぶら | 687<br>835 |                 |
| 21 | 水  | おやこどん<br>すのもの<br>みかん                                 | とりにく、たまご、かまぼこ<br>ちりめんじゃこ、わかめ | たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ<br>きゅうり                  | むぎごはん<br>さとう、あぶら<br>さとう            | 673<br>810 |                 |
| 22 | 木  | カットパン<br>かきいりフルーツクリーム<br>ポークピーズ                      | なまクリーム                       | かき、みかん、パイ                                  | コッペパン<br>ホイップクリーム、さとう              | 686<br>816 |                 |
| 23 | 金  | ごはん<br>はっぼうさい<br>あげシュウマイ(幼/小:2ヶ、中:3ヶ)                | ぶたにく、いか、えび、うすらたまご            | はくさい、たまねぎ、にんじん、<br>たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが       | ごはん<br>さとう、かたくりこ、ごまあぶら             | 702<br>862 |                 |
| 26 | 月  | ごはん<br>さばのみそに<br>かきなます<br>けんちんじる                     | さばのみそに                       | だいこん、かき                                    | ごはん<br>さとう                         | 670<br>831 |                 |
| 27 | 火  | コッペパン<br>あきあじクリームシチュー<br>ブロッコリーとコーンのサラダ              | ぶたにく、ぎゅうにく、こなチーズ、<br>スキムミルク  | たまねぎ、にんじん、しめじ、<br>マッシュルーム、まいたけ、パセリ         | コッペパン<br>さつまいも、くり                  | 654<br>779 |                 |
| 28 | 水  | ごはん<br>さけのしろしょうゆやき<br>こんぶあえ<br>とんじる                  | さけ                           | キャベツ                                       | ごはん<br>さとう                         | 646<br>772 |                 |
| 29 | 木  | こくとうパン<br>スコッチエッグ<br>ポイルキャベツ<br>はるさめスープ              | スコッチエッグ                      | キャベツ                                       | こくとうパン                             | 616<br>733 |                 |
| 30 | 金  | ごはん<br>かぼちゃひきにくフライ<br>チゲなべふう                         | かぼちゃひきにくフライ                  | はくさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、<br>にら、はくさいキムチ、にんにく     | ごはん<br>あぶら<br>さとう、ごまあぶら            | 669<br>789 |                 |

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。  
※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



# 給食だより

令和2年度10月

九度山町学校給食センター

だんだんと涼しくなってきましたね。これからますます秋が深まっていきます。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候になってきます。しかし、朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。「食欲の秋」というくらい、実りの季節で食べものがおいしい時期になります。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひきにくい体をつくりましょう。

## 10月10日 目の愛護デー

スマートフォンやゲーム機などの使いすぎで、目に負担をかけていませんか？  
10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。目に良いとされる食べものを紹介します。

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こします。

多く含む食品



### アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるとされています。

多く含む食品



## “エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと、食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントを紹介します。ぜひ参考にしてください。

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

## クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの？

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| ① 鯖 | ② 鰯 | ③ 鰹 |
| ④ 鱈 | ⑤ 鯉 |     |

① 鯖 ② 鰯 ③ 鰹 ④ 鱈 ⑤ 鯉



2020年の  
十五夜は10月1日  
十三夜は10月29日