

日曜	献立名	
3月	ごはん 味付けのり(鰯魚醬) 牛乳 根菜汁 焼きさんま すだち(1/2個)	味付けのり(無) 根菜汁[鶏油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 焼きさんま(無) すだち(無)
4火	パン みかんジャム ポトフ ツナとごぼうのサラダ	パン(小麦) みかんジャム(無) ポトフ[ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ツナとごぼうのサラダ[大豆 調味料(大豆 ごま)]
5水	ごはん とんこつラーメン	ごはん とんこつラーメン[ラーメン(小麦) 豚 調味料(大豆 小麦 豚 ごま)]
6木	わかめごはん キャベツと油揚げのみそ汁	わかめごはん(無) キャベツと油揚げのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)]
7金	梅酢から揚げ(2個) パン ミルメークココア	梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)] パン(小麦) ミルメークココア(大豆)
11火	豆乳コーンスープ 焼きウインナー(野菜ソース)	豆乳コーンスープ[ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏)]
12水	肉団子と白菜のスープ オムレツトマトソースかけ	肉団子と白菜のスープ[肉団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツトマトソースかけ[オムレツ(小麦 卵 乳 大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)]
13木	ごはん 梅干し 筑前煮 小松菜のおかか和え	ごはん(小麦) 梅干し(大豆 セラチン) 筑前煮[調味料(小麦 大豆 ごま)] 小松菜のおかか和え[調味料(小麦 大豆)]
14金	豚汁 さばの竜田揚げ	豚汁[豚 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの竜田揚げ[さば 調味料(小麦 大豆)]
17月	パン さつまいもシチュー 秋野菜のカレーライス 大根ツナサラダ	パン(小麦) さつまいもシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)] 秋野菜のカレーライス[牛 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[調味料(小麦 大豆)]
18火	パン なすのミートスパゲティ いかナゲット(2個)	パン(小麦) なすのミートスパゲティ[スパゲティ(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] いかナゲット(いか 豚 大豆 小麦)
19水	ごはん 彩り野菜のみそ汁 鶏肉の和風きのこソースかけ(2個)	ごはん 彩り野菜のみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 鶏肉の和風きのこソースかけ[鶏 調味料(乳 小麦 大豆)]
20木	マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個)	マーボー豆腐[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)] 揚げぎょうざ(豚 小麦 大豆)
21金	パン 野菜スープ 鮭のクリームソースかけ	パン(小麦) 野菜スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鮭のクリームソースかけ[鮭 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)]
24月	ハヤシライス ひじきサラダ	ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ショア(乳) ひじきサラダ(大豆)
25火	パン ABCマカロニスープ チーズハムカツ 黒糖ビーンズ(小袋)	パン(小麦) ABCマカロニスープ[マカロニ(小麦) ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズハムカツ(乳 小麦 大豆 鶏 豚) 黒糖ビーンズ(大豆)
26水	ごはん もやしの中華炒め さばのカレーソースかけ	ごはん もやしの中華炒め[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] さばのカレーソースかけ[さば 調味料(小麦 大豆 ごま)]
27木	ごはん わかめとじゃがいものみそ汁 豚の天ぷら 小魚(小袋)	ごはん わかめとじゃがいものみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豚の天ぷら(豚 乳 大豆 小麦) 小魚(無)
28金	パン マーシャルビーンズ かぼちやポターージュ	パン(小麦) マーシャルビーンズ(乳 大豆) かぼちやポターージュ[ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] かぼちや型ハンバーグ(豚 鶏 大豆) ケチャップ(無)
31月	ごはん 肉じゃが 揚げだし豆腐 アレルギ一物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。	ごはん 肉じゃが(牛 調味料(小麦 大豆)) 揚げだし豆腐(野菜あんかけ揚げてだし豆腐) アレルギ一物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギ一物質ですが常時使用していますので、表示をさせていただきます。
* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
* 一部 商品名を載せています。

10月給食たより

令和4年度 10月
岩出市学校給食共同調理

実りの秋になりました。さんま、さつまいも、れんこん、きのこ類など旬の食材を給食でもたくさん使います。献立表を見て、お子様と給食や食べ物についてお話をしてみませんか。

10月は和歌山県の食育月間です

毎月19日を「食育の日」、毎年6月を「食育月間」と定められていることをご存知でしたか。これらは国が決めたものですが、和歌山県でも10月を食育月間（和歌山県食育推進月間）としています。

給食でも旬の食材や、和歌山県でとれる食材を積極的に使っています。どの食材が和歌山県産なのか探してみましょ。ちなみに岩出市産の食材は「そうへいちゃん」が教えてくれています。確認してみてください。

献立表で、そうへいちゃんがいる日は岩出市産の食材が使われている日です。



子どもの声 聞いてみませんか？

10月の献立は秋が旬の食材や、なんと和牛の熊野牛などがです。下にお子様と話題にしやすいメニューをご紹介します。ぜひ、「おいしかった?」「どんなメニューだった?」などご家庭で話題にしてみてください。

- 10/3 (月) 徳島県の特産品を使った献立。上手に、さんまにすだちを絞れるかな?
- 10/17 (月) 10/31 (月) どんな味? 高級和牛、熊野牛
- 10/21 (金) 子どもが好きな食べ物の組み合わせ 鮭×クリームソース、秋の味
- 10/28 (金) 本当にかぼちゃ型? かぼちゃハンバーグ



10月の献立より

「ポトフ」

・・・ポトフは残食が少ない人気メニューです。10月はそんな人気メニューをリニューアルしてみました。いつもより大きなウィンナーを入れて、ボリュームを出しています。(1本あたり約8cm程度)。いつもと違うポトフを楽しみにして下さい。

「ポパイサラダ」

・・・ポパイは1950年代に流行した海外のアニメです。主人公のポパイはほうれん草を食べるとムキムキの体になって強くなる、という設定があります。そんなポパイの名前を付けたのがほうれん草をたくさん使った「ポパイサラダ」です。食べるとすぐにムキムキになる、とはいきませんが、ほうれん草には血液の素になる鉄や、皮膚の健康や抵抗力を高めてくれるカロテンがたくさん入っています。しっかり食べて強い体を目指しましょう。



目の愛護デー

スマートフォンやタブレットの普及によって、子どもも目をよく使うようになりました。目を大切にしていますか。目の潤いを保つとされているアントシアニンが含まれたブルーベリーゼリーを5日(水)に出します。また、給食でよく出ている人参に多く含まれているビタミンAも目の健康に役立っています。普段の給食をしっかり食べることは目にも良い影響を与えている、と言えますね。

目の健康について
もっとわたくし!

目の健康に「ビタミンA」を!

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が多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



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。