

# 10月給食たより

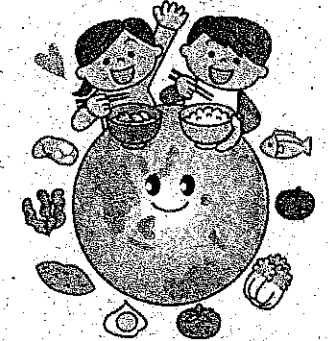
令和3年度 10月  
岩出市学校給食共同調理場

## 食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

### ◎食べると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

<p><b>元気に大きく成長できる</b> 体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。</p>	<p><b>たくさんの味や食べ物に出会える！</b> はじめての料理や食材に出会い、味や食感を試して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。</p>	<p><b>給食作りに関わった人がよるこご</b> 給食作りに関わる、生産者さん、お店さん、調理員さんなど、多くの方がよるこごびます。</p>
<p><b>すっきりする！</b> 食器がきれいにならば、気持ちもすっきりして、片付けも楽になります。</p>	<p><b>地球に優しくなれる</b> 食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を焼くと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。</p>	

## ～10月の献立より～

### 「スラッピージョー」

・・・去年に引き続き2回目の登場です。スラッピージョーは、ケチャップなどで味付けしたひき肉をパンではさんで食べるアメリカで人気の料理です。みなさんもパンにはさんで豪快に食べてください。

### 「高野豆腐の揚げ煮」

・・・片栗粉をまぶして揚げた高野豆腐と一緒に鶏肉や野菜を煮込んだ煮物です。高野豆腐は和歌山県が発祥の地とされています。高野豆腐には、体を大きくするたんぱく質や、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

### 「ぎょうざ風そぼろ丼」

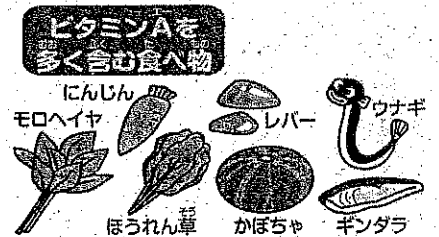
・・・ぎょうざの具をこはんにかけるイメージの丼です。去年登場したときは「どんなのかな」と食べるまで少し不安だった子どもたちも、食べると「おいしい！」と好評だったメニューです。豚ミンチ、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、えのきたけを使い、食べやすく片栗粉でとろみをつけています。

### 「ひよこ豆のスープ」

・・・ひよこ豆は、鳥のくちばしのように出ている部分が、ひよこの形に似ていることからこの名前がつけました。ホクホクした食感が栗に似ていることから「くり豆」と呼ばれることもあります。カルシウム、鉄、食物繊維がたくさん含まれています。

### 10/10 目の愛護デー

「ビタミンA」や青紫の色素「アントシアニン」が目によいと言われます。アントシアニンはブルーベリー、ぶどう、しそ、紫キャベツ、赤玉ねぎなどに含まれます。  
給食でもブルーベリージャムが出ます。



# 10月分予定献立表

金



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味はくさった物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっていたため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。ですが、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになってきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていきましょう。

～お知らせ～

パンに使用する小麦が外国産から国産に変わりました。

給食は、ありません。

月	火	水	木	金
4 ○牛乳	5 ○牛乳	6 ○牛乳	7 ○牛乳	8 ○牛乳
<p>ごはん</p> <p>こうやどうふのあげに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こうやどうふ</li> <li>○とりこ</li> <li>○じゃがいも</li> <li>★にんじん</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★いんげん</li> </ul> <p>※ごまこあつやきたまご</p> <p>705kcal</p>	<p>パン</p> <p>ごんさいのクリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごんにく</li> <li>○じゃがいも</li> <li>○きつまいも</li> <li>★にんじん</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★ブロッコリー</li> </ul> <p>ひじきサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ひじき</li> <li>★ごぼう</li> <li>★にんじん</li> <li>★きゅうり</li> <li>★コーン</li> </ul> <p>※ドレッシングクラス1ぼん</p> <p>681kcal</p>	<p>きまぐさふうろぼろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○ぶたにく</li> <li>★キャベツ</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★にら</li> <li>★えのきたけ</li> <li>★しょうが</li> <li>★にんにく</li> </ul> <p>ひりからきゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○とりこ</li> <li>★きゅうり</li> <li>★キャベツ</li> <li>○ごま</li> </ul> <p>658kcal</p>	<p>※わかめごはん</p> <p>キャベツとあつあげのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あつあげ</li> <li>★キャベツ</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★にんじん</li> <li>★かぼちゃ</li> </ul> <p>さんまのたつたあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○さんま</li> <li>★しょうが</li> <li>★しょうが</li> <li>さけ</li> </ul> <p>722kcal</p>	<p>パン</p> <p>※マーシャルピンズ</p> <p>ひよこまめのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ベーコン</li> <li>○ひよこまめ</li> <li>○マカロニ</li> <li>○じゃがいも</li> <li>★はくさい</li> </ul> <p>※ハムカツ</p> <p>740kcal</p>
11 ○ヨーグルト	12 ○牛乳	13 ○牛乳	14 ○牛乳	15 ○牛乳
<p>ごはん</p> <p>※しそふりかけ</p> <p>きしゅうじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○どうふ</li> <li>○わかめ</li> <li>★だいこん</li> <li>★にんじん</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★えのきたけ</li> </ul> <p>さばのみそだれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○さば</li> <li>○みそ</li> <li>さとう</li> </ul> <p>661kcal</p>	<p>パン</p> <p>※ブルーベリージャム</p> <p>ソナのクリームスパゲッティ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スパゲッティ</li> <li>○ツナ</li> <li>○ベーコン</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★しめじ</li> <li>★ごまつな</li> <li>★にんじん</li> </ul> <p>※にんじんとごま</p> <p>760kcal</p>	<p>※さけわかめごはん</p> <p>だいこんとさといもをほろに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ぶたにく</li> <li>○とりこ</li> <li>○ひらてん</li> <li>○さといも</li> <li>★にんじん</li> <li>★だいこん</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★いんげん</li> </ul> <p>もやしときゅうりのあまずえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★もやし</li> <li>★きゅうり</li> <li>★キャベツ</li> <li>○ちくわ</li> <li>○ごま</li> </ul> <p>607kcal</p>	<p>おやこどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○とりこ</li> <li>○たまご</li> <li>○かまぼこ</li> <li>★たまねぎ</li> </ul> <p>ごまつなとじゃこのあえもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ちりめんじゃこ</li> <li>★ごまつな</li> <li>★にんじん</li> <li>★キャベツ</li> </ul> <p>673kcal</p>	<p>パン</p> <p>※いちごミックスジャム</p> <p>あきやさいのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ベーコン</li> <li>○きつまいも</li> <li>○じゃがいも</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★にんじん</li> </ul> <p>とりのからあげりんごソース(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○とりこ</li> <li>★りんご</li> <li>さけ</li> <li>かたくりこ</li> </ul> <p>676kcal</p>
18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳	21 ○※シリア	22 ○牛乳
<p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○ぶたにく</li> <li>○じゃがいも</li> <li>★たまねぎ</li> </ul> <p>チーズいりコールスローサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○チーズ</li> <li>★キャベツ</li> <li>★きゅうり</li> </ul> <p>※ドレッシングクラス1ぼん</p> <p>714kcal</p>	<p>パン</p> <p>※スラッパージュール、パンにはあんをのせてね。</p> <p>ポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○とりこ</li> <li>★だいこん</li> <li>★しめじ</li> <li>★にんじん</li> <li>★キャベツ</li> </ul> <p>スラッパージュール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ぶたにく</li> <li>○とりこ</li> <li>○だいす</li> <li>★にんじん</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★セロリ</li> <li>★トマト</li> <li>★ケチャップ</li> <li>※なしせり</li> </ul> <p>671kcal</p>	<p>ひりからにくみそどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○ぶたにく</li> <li>○とりこ</li> <li>○たまご</li> <li>○だまご</li> <li>○こうやどうふ</li> <li>★にんじん</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★しょうが</li> </ul> <p>たくあんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★キャベツ</li> <li>★きゅうり</li> <li>★きざみたたくあん</li> <li>○しおごんぶ</li> <li>○かつおぶし</li> <li>しょうゆ</li> </ul> <p>687kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>※うめぼし(けんより)</p> <p>なすとわかめのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★なす</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★はくさい</li> <li>★にんじん</li> <li>○ぶ</li> </ul> <p>※とうふハンバーグ(わふうあんかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○とうふ</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★えのきたけ</li> <li>★くらあわびだけ</li> <li>★しょうが</li> </ul> <p>521kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>※フライチキン</p> <p>661kcal</p>
25 ○※シリア	26 ○牛乳	27 ○牛乳	28 ○牛乳	29 ○牛乳
<p>ごはん</p> <p>※のりのつくだに</p> <p>ごまつなのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あぶらあげ</li> <li>○どうふ</li> <li>★にんじん</li> <li>★だいこん</li> </ul> <p>※かつおフライ</p> <p>かつおは、はるとあきでちがらよひかたきします。はるは、「はつかつお」、あきは「もどりがつお」とよばれます。</p> <p>617kcal</p>	<p>パン</p> <p>カレーシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○とりこ</li> <li>○じゃがいも</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★えのきたけ</li> <li>★にんじん</li> <li>★ピーマン</li> <li>カレールウ</li> </ul> <p>ごんにくとかいそうのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○かいそう</li> <li>★きゅうり</li> <li>★コーン</li> </ul> <p>629kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>キャベツのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ぶたにく</li> <li>○あつあげ</li> <li>★キャベツ</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★にんじん</li> <li>★チンゲンサイ</li> <li>★しいたけ</li> </ul> <p>※いそのかフライ</p> <p>689kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とんこつラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ぶたにく</li> <li>○たまご</li> <li>○かまぼこ</li> <li>★キャベツ</li> <li>★にんじん</li> <li>★コーン</li> <li>★ちゅう</li> </ul> <p>※きょうざ(2こ)</p> <p>637kcal</p>	<p>パン</p> <p>※ハッピーパロワン!</p> <p>かぼちゃとベーコンのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ベーコン</li> <li>★かぼちゃ</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★キャベツ</li> <li>★コーン</li> </ul> <p>※やきウインナー(ピーズソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ウインナー</li> <li>○ぶたにく</li> <li>○とりこ</li> <li>○だいす</li> <li>○しるはなまめ</li> <li>○しろいんげんまめ</li> <li>★たまねぎ</li> <li>★トマト</li> <li>トマトピューレ</li> <li>★ケチャップ</li> <li>カレールウ</li> </ul> <p>704kcal</p>

□・・・き(ねつやちからのもとなる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 10月分の給食費引き落としは、11月10日(水)にになりますので、よろしくお願いたします。

\* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

10月使用予定の県内産野菜

小松菜、きゅうり、なす、ねぎ、かぼちゃ、クレソン

キャベツ、突銀、きつまいも、黒あわびだけ

日曜	献立名	
1 金	給食はありません。	
4 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 五目厚焼き玉子	高野豆腐の揚げ煮[高野豆腐(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆)] 五目厚焼き玉子(卵 小麦 鶏 大豆 りんご)
5 火	パン 牛乳 根菜のクリームシチュー ひじきサラダ(ドレッシングクラス1本)	パン(小麦) 根菜のクリームシチュー[鶏 牛乳(乳) バター(乳) 脱脂粉乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ひじきサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(ごま 大豆)
6 水	牛乳 ぎょうざ風そぼろ丼 ピリ辛きゅうり	ぎょうざ風そぼろ丼[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ピリ辛きゅうり[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
7 木	牛乳 わかめごはん キャベツと厚揚げのみそ汁 さんまの竜田揚げ	わかめごはん(無) キャベツと厚揚げのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さんまの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
8 金	パン 牛乳 マーシャルピンズ ひよこ豆のスープ ハムカツ	パン(小麦) マーシャルピンズ(大豆 乳) ひよこ豆スープ[ベーコン(卵 豚 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(鶏 豚 大豆 小麦)
11 月	ごはん ヨーグルト しそふりかけ 紀州汁 さばのみそだれかけ	しそふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳) ヨーグルト(乳 ゼラチン) 紀州汁[豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
12 火	パン 牛乳 ブルーベリージャム ツナのクリームスパゲッティ 肉団子(2個)	パン(小麦) ブルーベリージャム(無) ツナのクリームスパゲッティ(スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) ベーコン(卵 豚 豚 大豆) 牛乳(乳) バター(乳) 脱脂粉乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉団子(小麦 乳 大豆 鶏)
13 水	牛乳 さけわかめごはん 大根と里いものそぼろ煮 もやしときゅうりの甘酢あえ	さけわかめごはん(さけ) 大根と里いものそぼろ煮[鶏 豚 調味料(小麦 大豆)] もやしときゅうりの甘酢あえ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
14 木	牛乳 親子丼 小松菜とじゃこのあえもの	親子丼[鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] 小松菜とじゃこのあえもの[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
15 金	パン 牛乳 いちごミックスジャム 秋野菜のスープ 鶏のから揚げりんごソース(2個)	パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 秋野菜のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏のから揚げ[鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)]
18 月	牛乳 カレーライス チーズ入りコールスローサラダ (ドレッシングクラス1本)	カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りコールスローサラダ[チーズ(乳)] ドレッシング(無)
19 火	牛乳 コッペパン ポトフ スラッピージョー 梨ゼリー	コッペパン(小麦) ポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] スラッピージョー[鶏 豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 梨ゼリー(無)
20 水	牛乳 ピリ辛肉みそ丼 たくあんあえ	ピリ辛肉みそ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] たくあんあえ[刻み昆布(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
21 木	ジョア ごはん 梅干し なすとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ)	梅干し(無) ジョア(乳) なすとわかめのみそ汁[麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
22 金	牛乳 黒糖パン タイピーエン フライドチキン	黒糖パン(小麦) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] フライドチキン(鶏 小麦 大豆)
25 月	ジョア ごはん のりの佃煮 小松菜のみそ汁 かつおフライ	のりの佃煮(小麦 大豆) ジョア(乳) 小松菜のみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおフライ(小麦 大豆)
26 火	牛乳 パン カレーシチュー こんにゃくと海藻のサラダ	パン(小麦) カレーシチュー[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにゃくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
27 水	牛乳 ごはん キャベツの中華煮 磯の香フライ	キャベツの中華煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 磯の香フライ(いか 大豆 卵 乳 小麦)
28 木	牛乳 ごはん とんこつラーメン ぎょうざ(2個)	とんこつラーメン[中華麺(小麦) 豚 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)] ぎょうざ(小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
29 金	牛乳 コッペパン かぼちゃとベーコンのスープ 焼きウインナー(ビーンズソース)	コッペパン(小麦) かぼちゃとベーコンのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏 豚 小麦 大豆 卵 乳) 鶏 豚 大豆]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

●卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
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 パナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27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い場合、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。