

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標



しゅん
旬をあじわおう



ひが暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。秋は、お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬をむかえる季節です。『旬』とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中、手に入る時代ですが、季節ならではのおいしさを味わいましょう。



日 曜日	献立名	あかのなかま 骨・歯・筋肉になる	さいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 脂肪塩分	ランチルーム /その他
1 もく	ぜんりゅうパン ぎゅうにゅう あきいっぱいシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	ぜんりゅうパン さつまいも バター こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ グリンピース こまつな	600 kcal 25.5 g 25.6 g 2.1 g	
2 きん	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのみそしる すきやき	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	こめ おぎ きょうかまい ふ さとう	きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな はくさい ながねぎ しいたけ しらたき	594 kcal 23.5 g 15.2 g 1.7 g	
5 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃぶじる わふうつくねバーグ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だっしふんにゅう	こめ おぎ きょうかまい さとも さとう でんぷん	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ はねぎ ながねぎ	638 kcal 26.5 g 18.1 g 2.0 g	
6 か	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう じゃがまる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なんと チーズ ヨーグルト	あぶら ちゅうかめん じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ はねぎ ほししいたけ	645 kcal 26.0 g 24.9 g 2.6 g	
7 すい	わかさぎのたきこみごはん ぎゅうにゅう みそけんちん とりのからあげうめ～ソース	ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ とうふ みそ とりにく	こめ おぎ きょうかまい さとも でんぷん あぶら さとう はちみつ	にんじん だいこん しめじ こんにゃく はねぎ うめぼし	575 kcal 28.1 g 17.2 g 2.2 g	
8 もく	じゃこチーズトースト ぎゅうにゅう チリコンカン	ぎゅうにゅう しらす のり チーズ とりにく こうやどうふ ミックスビーンズ	しよくパン さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	627 kcal 27.1 g 29.8 g 2.8 g	
9 きん	こうやどうふのそぼろごはん ぎゅうにゅう うちまめじる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ うちまめ みそ	こめ おぎ きょうかまい あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく	622 kcal 28.5 g 15.7 g 1.8 g	
13 か	にこみうどん ぎゅうにゅう さつまいものむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	うどん さつまいも ホットケーキミックス バター さとう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ こまつな	589 kcal 22.6 g 18.7 g 1.5 g	はこね ランチ
14 すい	かんこくふうまぜごはん ぎゅうにゅう サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おぎ きょうかまい ごまあぶら ごま あぶら もちごめ	にんじん にら たくあん だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが	555 kcal 24.8 g 20.8 g 1.7 g	
15 もく	ピザトースト ぎゅうにゅう ポトフ もやしとかまぼこのソテー	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく かまぼこ	しよくパン あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし こまつな	581 kcal 28.2 g 21.3 g 2.3 g	
16 きん	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる チキンカツ オイスターソースいため	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく	こめ おぎ きょうかまい こむぎこ パンこ あぶら	なめこ ながねぎ にんじん キャベツ もやし	646 kcal 24.9 g 21.9 g 2.2 g	

あしたは
うんどうかい！
じぶんに「勝つ
(かつ)！」

日 曜日	献立名	あかのなかま 骨・歯・筋肉になる	きいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子を整える	中学 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	ランチルーム /その他
20 か	クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう さかなのスパイシーパンこやき	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム メルルーサ	スパゲッティ オリーブオイル バター こむぎこ パンこ マヨネーズ	たまねぎ ほうれんそう エリンギ しめじ	693 kcal 33.6 g 33.7 g 1.9 g	
21 すい	ぶたバラねぎしおどん ぎゅうにゅう みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おぎ きょうかまい ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし にら レモン	607 kcal 21.5 g 23.5 g 1.9 g	
22 もく	こめこパン ぎゅうにゅう せんぎりやさいスープ ラザニア	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ チーズ	こめこパン あぶら バター こむぎこ ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんにく	586 kcal 28.8 g 22.9 g 2.5 g	
23 きん	ガパオライス ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく わかめ	こめ おぎ きょうかまい あぶら さとう	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく バジル にんじん だいこん もやし ながねぎ	592 kcal 27.9 g 16.6 g 2.4 g	
26 げつ	くりごはん ぎゅうにゅう とりだんごのみそしる さわらのてりやき	ぎゅうにゅう とりにく みそ さわら	こめ おぎ きょうかまい くり でんぷん さといも さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	609 kcal 28.5 g 17.6 g 1.8 g	はこね ランチ
27 か	おつかれうどん ぎゅうにゅう とりてん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	うどん でんぷん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく	580 kcal 32.3 g 19.0 g 2.2 g	
28 すい	おぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのちゅうかふうてりやき さんしょくポテト	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく	こめ おぎ きょうかまい じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン いんげん	609 kcal 24.2 g 17.2 g 1.9 g	
29 もく	おばけパン ぎゅうにゅう ハロウィンシチュー ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく のり だっしふんにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ プリン	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	667 kcal 30.0 g 26.6 g 2.3 g	ハロウィン こんだて
30 きん	ルーローハン ぎゅうにゅう ビーフンスープ あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ	こめ おぎ きょうかまい あぶら さとう でんぷん ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ コーン もや	630 kcal 28.0 g 16.8 g 2.1 g	

野菜や果物には旬がある

おいしい♡

旬は大きく「走り」「盛り」「名残」の3つの時期に分けられます。まず、その食材の出始めの時期を「走り」といい、その品種が最も多く出回る時期を「盛り」といいます。「走り」はまだ出始めて希少価値がある時期なので価格が比較的高くなります。

「盛り」はまさにその食材本来のおいしさが味わえ、栄養価が最も高くなる時期です。そして盛りの時期を過ぎたものは「名残」と呼ばれます。

安い!

栄養いっぱい

秋が旬の野菜の特徴

秋はさつま芋、里芋などのいも類やレンコンなどの根菜類、きのこ類が旬を迎えます。寒い冬に備えて水分は夏野菜と比べると少なくなります(野菜自体の凍結を防ぐためと考えられています)。いも類・根菜類はエネルギーの高いでんぷんを多く含んでおり、夏の暑さで疲れた体力を回復したり、寒くなる冬に備えてエネルギーを体内に蓄える働きがあると言われています。

おいしい選びかた

さつま芋



切り口が黒っぽいもの
(糖分が熟している証です)

かき



ヘタがきれいで実にしっ
かり張り付いているもの