

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 10月分予定献立表(Bコース)

(給食回数20回)



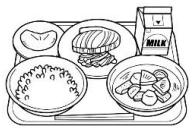
令和4年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g) 小学生		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
3日 (月)	じごなうどん おぼろし きゅうしょく (いも餅)	牛乳	スティックだいがくいも		牛乳			じごなうどん、さとう、 さつまいも、でんぷん	あぶら、ごま	664	
			キャベツのおひたし			にんじん	もやし、キャベツ				
			にくじるうどん	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ		こまつな、にんじん	たまねぎ、ながねぎ				
4日 (火)	ごはん	牛乳	いかフライ(ソース)	いか	牛乳			ごはん、パンこ、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	612	
			ごもくまめ	ぶたにく、 だいず	こんぶ	にんじん			さとう	ごまあぶら、 あぶら	
			だぶ	とりにく、 なまあげ		にんじん	だいこん、ごぼう、しめじ、 ながねぎ、しょうが	でんぷん			24.6
5日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのちゅうかふうやき	とりにく	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、でんぷん		574	
			ジャージャンドウフ	ぶたにく、 なまあげ、みそ		にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、ながねぎ、しょうが	さとう、でんぷん	あぶら		
			わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にら、にんじん	もやし、たけのこ、ながねぎ	はるさめ	ごま、ごまあぶら		26.6
6日 (木)	くろパン	牛乳	サーモンのマヨネーズやき	さけ	牛乳			くろパン	ノンエッグマヨネーズ	740	
			カラフルソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		あぶら		
			ホホワイトシチュー	とりにく	ごなチーズ、 スキムミルク、牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	31.0	
7日 (金)	ごはん	牛乳	れんこんのはさみあげ(ソース)	とりにく、 ぶたにく	牛乳		れんこん、たまねぎ	ごはん、パンこ、 でんぷん	あぶら	570	
			かふうあえ(ちゅうかドレッシング)			にんじん	はくさい、もやし、きゅうり	ドレッシング			
			ちゅうかコンスープ	とりにく、とうふ		チンゲンサイ	とうもろこし、たまねぎ	でんぷん	あぶら、 ごまあぶら		16.8
11日 (火)	ごはん きょうじしょく (めいあいに 茶)	牛乳	レバーとポテのあまからごま がらめ	ぶたレバー	牛乳			ごはん、じゃがいも、 さとう	あぶら、ごま	629	
			りよくおうしょくやさいのサラダ			ブロッコリー、 こまつな、にんじん		さとう	ごまあぶら		
			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		かぼちゃ	だいこん、ながねぎ				22.4
12日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのおからあげ	とりにく	牛乳		にんにく	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	647	
			はっぼうさい	いか、ぶたにく		にんじん	はくさい、たまねぎ、 たけのこ、しょうが	でんぷん	あぶら		
			ワントンスープ	なると		にんじん	だいこん、もやし、ながねぎ、 ほししいたけ	ワントンのかわ	ごまあぶら		28.4
13日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルト	フランクフルト	牛乳			コッペパン		595	
			チリドック	だいず、ぶたにく、 だいずミート		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく		あぶら		
			コンソメスープ	とりにく		にんじん、パセリ	だいこん、たまねぎ、 とうもろこし	じゃがいも	あぶら	26.7	
14日 (金)	ごはん	牛乳	さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん		638	
			かんでんのごますあえ		かんでん	にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
			すきやきふうに	ぶたにく、 やきどうふ		にんじん	しらたき、たまねぎ	さとう			28.8
17日 (月)	じごなうどん	牛乳	つけあげ	たら、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、えだまめ	じごなうどん、 でんぷん	あぶら	571	
			もやしのあえもの (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	ドレッシング			
			きのこうどん	とりにく、 あぶらあげ		にんじん	えのきだけ、しめじ、たまねぎ ほししいたけ、ながねぎ	さとう			23.7
18日 (火)	ごはん	牛乳	かつおごまフライ	かつお	牛乳		しょうが	ごはん、パンこ、 でんぷん、こむぎこ	あぶら、ごま	572	
			こまつなともやしのおひたし			こまつな、にんじん	もやし				
			こんさいじる	とりにく、とうふ、 みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ				25.7
19日 (水)	ごはん	牛乳	ささみのレモンソースかけ	とりにく	牛乳		レモン	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	605	
			キャベツのにびたし	あぶらあげ、 ちくわ		にんじん	キャベツ				
			まだいのすましじる	まだい、とうふ		にんじん	ながねぎ、だいこん、ごぼう、 しょうが	でんぷん			30.4
20日 (木)	バターコッペ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ	バターコッペ、さとう		645	
			ツナサラダ (あおじそドレッシング)	まぐろ		にんじん	きゅうり	ドレッシング			
			あさりとたまごのスープ	あさり、たまご		にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、きくらげ	でんぷん			24.2
21日 (金)	ごはん 4おんせい こくご 「こんごつお」	牛乳	いわしのかばやき	いわし	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	600	
			こんさいのもの	とりにく		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、だいこん	さといも、さとう	あぶら		
			きのこじる	あぶらあげ、 とうふ			ながねぎ、しめじ、なめこ、 えのきだけ				22.9
24日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ	ちゅうかめん、 はるさめ、こむぎこ	あぶら、 ごまあぶら	618	
			ひじきのサラダ (ナムドレッシング)		ひじき	こまつな、にんじん	とうもろこし、だいこん	ドレッシング			
			とうふラーメン	ぶたにく、とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ	でんぷん			22.5

日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g) 小学生	
	主食	飲物	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25日 (火)	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	ごはん、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	あぶら	575 18.8
			きりぼしだいこんのソースいため	ぶたにく、かつおぶし		にんじん、さやいんげん	きりぼしだいこん、もやし		あぶら	
			はくさいのみそしる	なまあげ、みそ		こまつな	はくさい、えのきだけ、ながねぎ			
26日 (水)	ごはん	牛乳	まだいのあまずあんかけ	まだい	牛乳	にんじん	たまねぎ、たけのこ	ごはん、でんぶん、さとう	あぶら	667 29.3
			キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく、みそ		にら、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ	さとう、でんぶん	あぶら	
			さけかすじる	とりにく、みそ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さといも		
27日 (木)	ツイストパン	牛乳	とりにくのコーンフレークやき	とりにく	牛乳			ツイストパン、パンこ、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	653 29.6
			はなやさいサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	
			チーズいりミネストローネ	ベーコン、ひよこまめ	こなチーズ	トマト、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
28日 (金)	むぎごはん	牛乳	とうふナゲット	とうふ、とうにゆう、いとよりだい	牛乳		たまねぎ	むぎごはん、こむぎこ	あぶら	699 18.8
			あきのフラワーポンチ						ゼリー	
			ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、カレールウ	
31日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい	えび、たら	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、こむぎこ、でんぶん		567 25.8
			チキンサラダ(ごまドレッシング)	とりにく		にんじん	だいこん		ドレッシング	
			もやしあんかけラーメン	ぶたにく、なると		こまつな	しょうが、もやし、たけのこ、ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら	
								10月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	622 24.9

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



# 給食だより



10月の目標  
「目を大切にしよう」

朝夕涼しくなり、秋らしさが少しずつ感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。実りの秋を迎え、学校給食では秋の食材がたくさん登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

### 目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどの症状が出ます。

ビタミンAが  
多く含まれる食品



世界では、最大8億1,100万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん無駄にしている私たち。

「世界食料デー」をきっかけに、世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか？話し合ってみましょう。

<p>多くふくまれる食品</p> <p><b>ビタミンB群</b></p> <p>ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。</p> <p>豚肉、納豆、チーズ、ウナギ</p>	<p>多くふくまれる食品</p> <p><b>ビタミンC</b></p> <p>ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。</p> <p>ブロッコリー、キウイフルーツ、ピーマン、みかん、いちご</p>	<p>多くふくまれる食品</p> <p><b>ビタミンE</b></p> <p>ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。</p> <p>アーモンド、ひまわり油、かぼちゃ</p>
---	--	---

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。

## 10月のおはなし給食

### 「いもほり」 作 はまの ゆか

ある秋晴れの日、おじいちゃんの畑にいもほりにやってきたあきちゃんとはるくん。土の下にはどんないもがかかっているかな？いもほりをおして秋の自然をいっぱい感じることでできる絵本です。読み終えると、おいも料理が食べなくなるかもかもしれませんね。

給食では、さつまいもを使って、大学いもを作ります。給食のあとは、本を読んでみましょう。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。



【問い合わせ】  
久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100

