




日	こんだて名	あかの食品 (おもに肉や肉や骨を作る)	さいろの食品 (おもに力や体温になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえ、病気をかかりにくくする)	食育メモ
1 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそしる あかうおのりやき さつまいものそぼろに	ぎゅうにゅう あつあげみそ あかうお	こめ ちぎ さつまいも さとう こめあぶら	チンゲンサイ えのきだけ ねぎ しょうが にんじん こんにゃく しょうが	すこしやさしい季節となり ました。実りの秋とい われるように、おい しい旬の食べ物がたく さん出回る季節です。
2 (火)	せわりコッパン ぎゅうにゅう コーンスープ フランクフルト チーズサラダ 応どう	だっしんんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ	じゃがいも こめ こめあぶら さとう さとう こめあぶら	とうもろこし たげなぎ にんじん トマト キャベツ にんじん きゅうり ぶどう	<ぶどう> ぶどうの種類は多く 世界に、1000種類 以上あります。日本では、 鎌倉時代には栽培 されてきました。
3 (水)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる さばのごまやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうろのみそ さば ハム	さんめまい こま こまあぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな	<さば> さばに含まれる脂には 脳の働きを良くする 「DHA」や血液をサラ サラにする「EPA」が 多く含まれています。 塩は熱から塩にかけ て、塩がゆり、うま みもてます。
4 (木)	*むぎごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とりさきみのレモンソースがけ じゃがいものしおこうじいため なし	ぎゅうにゅう わかめ なたと あざり とりこ ベーコン	こめ ちぎ かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん レモン にんじん ビーマン こんにゃく しょうが なし	
9 (火)	*むぎごはん ぎゅうにゅう ひきなじる ぶたにくのごまみそやき ちりめんサラダ りんご	ぎゅうにゅう あつあげ こうやどうろ ぶたにくのみそ ちりめんじゃこ わかめ りんご	こめ ちぎ ごま さとう さとう オリーブオイル	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん りんご	<じゅうね> じゅうねは、正式には 「えごま」と言い、東 北地方で古くから栽培 され、しそによく似た しそ科の植物です。
10 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう キャベツスープ とりにくのハーブやき チリコンカン ブルーベリーゼリー	だっしんんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりこ ぶたにく	こめ ちぎ じゃがいも オリーブオイル さとう	キャベツ セロリ にんじん パセリ たまねぎ にんにく パプリカ パセリ にんじん たまねぎ ビーマン こんにゃく トマト じゃがいも ブルーベリー	<チリコンカン> チリコンカンはアメリ カやメキシコで食べら れている料理です。 ひき肉と豆をトマトで 煮こんだ料理です。
11 (木)	ひき肉の給食なし さんめまいごはん ぎゅうにゅう いちものじじる さんまのしおやき キャベツのからしあえ	ぎゅうにゅう とりこ とうろ さんま	さんめまい さといも はるさめ さとう	だいこん にんじん まいだけ ねぎ キャベツ ビーマン にんじん	<さんま> 秋を代表する魚のさん まです。骨つきので さんまが豊富なので 骨に気をつけて、上手 に食べましょう。
12 (金)	*むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるまき まめちやしのナムル	ぎゅうにゅう とうろ ぶたにくのみそ だいず	こめ ちぎ こめあぶら かたくりこ さとう こまあぶら	にんじん ねぎ しいたけ せら にんにく しょう が キャベツ にんじん たら たまねぎ まめちやし きゅうり にんじん	<だいず> だいずは、体をつくる もとになるたんぱく質 、食物せんいも豊富 です。納豆・豆味噌・ みそやしょうゆなども だいずから作られてい ます。給食にもいる な形で登場するので、 愛しておきましょう。
16 (火)	さんめまいごはん ぎゅうにゅう とうろのすましじる さわらのみそやき ようふうこちくまめ	ぎゅうにゅう とうろ さわら みそ だいず ぶたにく	さんめまい さ さとう バター	しいたけ チンゲンサイ ねぎ しめじ しょうが にんじん こまつな しいたけ えだまめ	

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。

10月10日は「目」の愛護デー



かぼちゃ にんじん ほうれんそう

**白や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう**

緑黄色野菜にはカロテンが蓄積されていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を築つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

少年新聞社2018

秋に美味しい旬の食べ物を食べよう



秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。

少年新聞社2018



日	こんだて名	あかの食品 (おもに豆や肉や魚を作る)	さいろの食品 (おもに力や体温に使う)	みどりの食品 (体の調子をととのえ、病気がかりにくくする)	食育メモ
17 (水)	ラーメン ぎょうにゅう みそスープ あげぎょうざ わかめサラダ かき	ぎょうにゅう 豆たにく みそ とりにく まぐろ わかめ	こむぎ さとう こまあぶら こまご こめあぶら こまあぶら こま こまあぶら	キャベツ しらす しょうがにんにく キャベツ にら にんにく はくさい きゅうり かき	< かき > 「体が赤くなれば、 医師が病くなる」と言 われるほど、肉には ビタミンAとビタミン Cが豊富に含まれます。
18 (木)	◎身体小・黒石小給食なし *むぎごはん ぎょうにゅう とうにゅうこまみそしる とりにくのしおこうじあげ きりほしだいこんサラダ りんご	ぎょうにゅう あつあげ とうにゅう みそ とりにく わかめ	こめ むぎ こまあぶら かきとりこめ じょうね こまあぶら	はくさい にんじん ねぎ こんにゃく しょうが しょうが だいこん キャベツ こまつな りんご	< しおこうじ > しおこうじは「しょうじ という、はっこう魚卵 に塩と水を加えて作ら れた調味料です。肉を やわらかくしたり、う まみを引き出ししてく るので、料理をよりお いしくする力がありま す。
19 (金)	あきのかおりごはん ぎょうにゅう とんじる キャベツのおかかあえ なし	あぶらあげ ぎょうにゅう 豆たにく とうらふ みそ かつおだし	こめ くり さとう こめあぶら さとう こま さとう	にんじん しめじ だいこん にんじん こぼろ ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ こまつな なし	
22 (月)	◎宮田小給食なし むぎごはん ぎょうにゅう ワンタンスープ たまごやき しらすあえ	ぎょうにゅう たまご とりにく ひじき しらす	こめ むぎ フンタン こまあぶら さとう さとう こまあぶら	はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん えのきだけ	< しらす干し > いわしの子どもをゆで て乾燥させたものです。 魚を乾かすため、 カルシウムが多く含ま れます。
23 (火)	★たんじょうかい給食★ *むぎごはん ぎょうにゅう ポークカレー かりばりあえ ♪どちらかえらびましよう♪ ラ・フランスゼリー あんこにゅう	ぎょうにゅう 豆たにく こんぶ	こめ むぎ こま さとう さとう バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご だいこん にんじん キャベツ きゅうり ラ・フランス	< 手洗い > 手には、目に見えるよ ごれだけでなく、目 に見えない細菌やウイル スがたくさんついてい ます。せっけんを使っ て、ていねいに洗えば ほとんどとれるので、 食事の前にはしっかり せっけんを、手洗い しましょう。
24 (水)	◎黒石小給食なし スライスパン いちごジャム ぎょうにゅう コンソメスープ チキンピカタ マカロニサラダ	ごっしんにゅう ぎょうにゅう ベーコン とりにく たまご チーズ	こむぎ さとう マーガリン こむぎ さとう マカロニ マヨネーズ	いちご たまねぎ にんじん だいこん しめじ トマト にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	
25 (木)	*むぎごはん ぎょうにゅう じゃがいもみそしる さけのあますあんかけ ひじきのそぼろいため みかん	ぎょうにゅう あぶらあげ みそ さけ ひじき とりにく	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら さとう	えのきだけ ずんぐんサイ ねぎ にんじん えだまめ こんにゃく みかん	< 和食 > 日本人が昔から食べ てきた食事は旬のたべ 物をうまく料理に取り 入れるから、主菜・主 菜・副菜がそろってバ ランスのとれた食事 です。年中行事とも 深いかかわりがあり、 季節感を感ずられます。
26 (金)	きんめまいごはん ぎょうにゅう だいこんのみそしる いわしうめ さといものうまに	ぎょうにゅう みそ いわし とりにく あつあげ	きんめまい ぶ さとう さといも さとう こめあぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ うめ にんじん こんにゃく ねぎ しょうが	
29 (月)	*むぎごはん ぎょうにゅう なめこたまごのスープ とりにくのじょうねやき なっとうあえ りんご	ぎょうにゅう たまご かまぼこ とりにく みそ なっとう チーズ	こめ むぎ ひたくりこ こまあぶら じょうね さとう	なめこ もやし えのきだけ ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ りんご	< とり肉の日 > 若手奥のとり肉生 産は全国3位、1県別 を越える生産量です。 九戸村・一関市・洋野 町の産に多く生産され ています。とり肉は、 どんな食材とも相性が よく、低カロリーです。 また、消化吸収のよい たんぱく質が特徴です。
30 (火)	テーブルロールパン ぎょうにゅう がばちゃスープ ミートオムレツ ツナサラダ かき	だっしんにゅう ぎょうにゅう ベーコン ぎょうにゅう たまご とりにく まぐろ	こむぎ さとう マーガリン こめあぶら だいすあぶら さとう こめあぶら	がばちゃ たまねぎ パセリ たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし かき	
31 (水)	◎真城小給食なし むぎごはん ぎょうにゅう おうしゅうはつと ぶりのてりやき キャベツのみそいため	ぎょうにゅう あぶらあげ ぶ さくら みそ	こめ むぎ こむぎ さとう さとう こまあぶら	だいこん にんじん こぼろ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん しめじ こんにゃく しょうが にんにく	< ぎょうにゅう > ぎょうにゅうには、日 本人に不足しがちなカル シウムが多く含まれま す。カルシウムは骨や 歯を作るもです。

※物資等の都合により献立を変更する場合があります。*印は委託ごはんです。