

10月予定献立表 (小学校)

日		主食		献立名		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
※ぎゅうにゅうは毎日つきます。								
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
1日(金)	ごはん	672 kcal 25.5 g 20.6 g 2.8 g		さわらフライ バックソース すきこんぶのもの キムチじる ◎ヨーグルト	ぎゅうにゅう、こんぶ、 さつまいも、ぶたにく、 とうふ、みそ、さわら ヨーグルト	にんじん、だいずもやし、 ごぼう、 だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、 じゃがいも、ごま	
4日(月)	ごはん	634 kcal 25.4 g 19.2 g 2.4 g		いわししょうがに にくじゃが けんちんじる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 いわし	たまねぎ、にんじん、 きぬさや、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、ごまつな	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、 さとう、ごま、 ごまあぶら	
5日(火)	ごはん	633 kcal 26.7 g 22.5 g 2.8 g		ぶたにくのカレーやき ◎はるさめサラダ むらくもじる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ハム、 とうふ、たまご	きゅうり、にんじん、 もやし、 こねぎ	ごはん、さとう、 はるさめ、 ごまあぶら、ごま、 かたくりこ	
6日(水)	ゆかりごはん	700 kcal 26.1 g 22.6 g 3.1 g		はるまき ぶたにくとねぎのみそ炒め こめこみそワンタンスープ	ぎゅうにゅう、みそ、 ぶたにく	ねぎ、にんじん、 たけのこ、 ほししいたけ、 たまねぎ、 コーン、もやし	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、 はるまきのかわ、 こめこワンタン	
7日(木)	ミニツイスト パン	669 kcal 24.5 g 23.5 g 4.3 g		スパゲッティナポリタン ◎わかめとコーンのサラダ とうふのスープ ◎ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、 ウィンナー、チーズ、 わかめ、ベーコン、 とうふ	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、 マッシュルーム、 きゅうり、 コーン、ほししいたけ	パン、スパゲッティ、 バター、 オリーブあぶら、 かたくりこ、ゼリー	
8日(金)	むぎごはん	712 kcal 24.9 g 18.0 g 2.9 g		ひよこまめのキーマカレー ◎ごぼうサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 みそ、チーズ、 ひよこまめ、ツナ、 ウィンナー	ねぎ、にんじん、 たまねぎ、 トマト、ごぼう、 きゅうり、 コーン、だいこん、 ブロッコリー	ごはん、むぎあぶら、 はちみつ、 マヨネーズ、ごま	
13日(水)	ごはん	617 kcal 23.4 g 17.6 g 2.3 g		いかのたれがけてんぷら ぶたにくとだいこんのちゅうかに はるさめじる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とうふ、いか	だいこん、にんじん、 さやいんげん、 ほししいたけ、 はくさい、ねぎ	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、さとう、 はるさめ、ごま	
14日(木)	メロンパン	796 kcal 29.4 g 30.3 g 4.1 g		チーズインハンバーグ ◎かみかみサラダ みそラーメン ◎かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 チーズ、 とりにく、 さきいか、 ぶたにく、 みそ、 いんげん、 まめ	キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、 もやし、 たまねぎ、 ねぎ、 たけのこ、 にら、 かぼちゃ	メロンパン、ごま、 ごまあぶら、 ちゅうかめん、 さとう	
15日(金)	ごはん	652 kcal 25.5 g 23.0 g 2.2 g		やわらかにくのしょうがやき ひじきのいりに じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ひじき、あぶらあげ、 だいず、みそ	たまねぎ、にんじん、 きぬさや、 だいこん、 ねぎ、 しめじ	ごはん、かたくりこ、 ごまあぶら、 さとう、 じゃがいも	
18日(月)	まいたけ ごはん	608 kcal 21.1 g 19.4 g 1.6 g		やきぐりコロッケ ◎やさいのツナあえ わかめじる	ぎゅうにゅう、 ツナ、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ、 わかめ	ほうれん草、 キャベツ、 もやし、 ねぎ、 まいたけ	ごはん、 じゃがいも、 くり、 さつまいも、 あぶら、 ごま、 さとう	
19日(火)	ごはん 良育の日給食	628 kcal 30.3 g 16.3 g 2.0 g		さけのみりんじょうゆやき ◎ミヤギシロメだいの まめめサラダ おぼろじる(涌谷の郷土料理)	ぎゅうにゅう、 さけ、 だいず、 ハム、 おぼろどうふ、 あぶらあげ	えだまめ、 コーン、 きゅうり、 キャベツ、 ほししいたけ、 にんじん、 こねぎ	ごはん、 マヨネーズ、 ふ、 かたくりこ	
20日(水)	ごはん	617 kcal 24.1 g 19.7 g 2.4 g		ささかまのなんぶあげ もやしとコーンのソテー さつまいも	ぎゅうにゅう、 ささかま、 ほこ、 ベーコン、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	コーン、 ほうれん草、 もやし、 しめじ、 にんじん、 だいこん、 ごぼう、 ねぎ	ごはん、 ごま、 ごまぎこ、 あぶら、 さつまいも	

◎印のメニューとぎゅうにゅうは、冷蔵庫に入っています。

~早寝・早起き・朝ごはん~

令和3年度 涌谷町学校給食センター

10月に使用予定の涌谷産直食材 ……
 こねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ
 じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ

<p>体をつくる</p> <p>たんぱく質・無機質</p>	<p>体の調子をととのえろ</p> <p>ビタミン・無機質</p>	<p>食べ方のもとなら</p> <p>炭水化物・脂質</p>
-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

日	主食	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質	
21日(木)	パンプキン パン	とりにくとベンネのトマトに チーズポテト こんさいのポトフ	619 kcal 23.9 g 23.3 g 3.1 g	ぎゅうにゅう、 とりにく、 ベーコン チーズ、 ウィンナー	トマト、 パセリ、 たまねぎ にんじん、 ごぼう、 だいこん ブロッコリー	パン、 あぶら、 ベンネ、 バター じゃがいも、 もちむぎ
22日(金)	むぎごはん	○ ポークカレー ふくじんづけ ◎みずなのおひたし ◎もものジュレ	673 kcal 20.9 g 12.4 g 3.2 g	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 チーズ	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 なす、 れんこん、 みずな、 もやし	ごはん、 むぎ、 じゃがいも、 あぶら、 さとう
25日(月)	ごはん	ショーロンポー(2こ) ◎チョレギサラダ マーボーどうふ	704 kcal 27.0 g 23.8 g 2.7 g	ぎゅうにゅう、 のり、 とうふ、 ぶたにく、 みそ	キャベツ、 にんじん、 だいずもやし、 きゅうり、 コーン、 ねぎ、 ほししいたけ、 にら	ごはん、 さとう、 ごま、 ごまあぶら、 ごまぎこ、 かたくりこ
26日(火)	ごはん	さんまのパンパンソースがけ ◎だいこんとみずなのサラダ やまがたふういもに	656 kcal 24.2 g 21.6 g 2.5 g	ぎゅうにゅう、 ハム、 ぎゅうにく、 さんま	ねぎ、 みずな、 きゅうり、 だいこん、 コーン、 しめじ	ごはん、 あぶら、 ごま、 ごまあぶら、 さとう
27日(水)	ごはん	○ ビビンバ ◎ナムル わかめスープ ◎かたぬきチーズ	615 kcal 30.5 g 19.3 g 3.5 g	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 みそ、 わかめ、 とうふ、 チーズ	たけのこ、 ねぎ、 だいずもやし、 にんじん、 ほうれん草、 コーン	ごはん、 あぶら、 ごまあぶら、 さとう、 ごま
28日(木)	ミニ こめこパン	メンチカツ パックソース ◎ブロッコリーのツナソースあえ ごもくうどん	686 kcal 28.1 g 29.2 g 3.1 g	ぎゅうにゅう、 ツナ、 ヨーグルト、 なすと、 ぶたにく、 とりにく、 あぶらあげ	ブロッコリー、 にんじん、 コーン、 たけのこ、 ねぎ、 ほししいたけ、 ごぼう	パン、 あぶら、 マヨネーズ、 うどん、 さとう パン
29日(金)	ごはん	ほっけてりやき ぶたにくときこのちゅうかいため にらたまみそじる	590 kcal 24.5 g 15.7 g 2.1 g	ぎゅうにゅう、 ほっけ、 ぶたにく、 たまご、 とうふ、 みそ	たまねぎ、 たけのこ、 しめじ、 きくらげ、 きぬさや、 にら	ごはん、 ごまあぶら、 さとう

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ ……正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん、
モロヘイヤ、
ほうれん草、
レバー、
かぼちゃ、
ウナギ、
ギンダラ

給食では7日(木)に目の愛護デーメニューとして、「ブルーベリーゼリー」を予定しています。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という色素は目の疲労回復に効果があると言われています。

<涌谷町学校給食センター給食使用食材の放射性物質の測定について>

給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は、以下のとおりです。

測定日	品目	産地	検査結果 (放射性セシウム CS-134, CS137)	放射性セシウムに関する基準値	
				対象	放射性セシウム濃度
9月13日	だいこん	北海道	不検出	飲料水	10 Bq/kg
	きゅうり	涌谷町	不検出	ぎゅうにゅう	50 Bq/kg
	にんじん	北海道	不検出	一般食品	100 Bq/kg
				乳幼児食品	50 Bq/kg

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

10月予定献立表 (中学校)

令和3年度 涌谷町学校給食センター

日	主 食	スプーン	栄養価		献 立 名	たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質
			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
※牛乳は毎日つきます。								
1日 (金)	ごはん		830 kcal 32.6 g 26.6 g 3.6 g		さわらフライ バックソース すき昆布の煮物 キムチ汁 ◎ヨーグルト	牛乳, こんぶ, さつまあげ, ぶたにく, とうふ, みそ, さわら, ヨーグルト	にんじん, だいずもやし, ごぼう, だいこん, ほうさい, ねぎ	ごはん, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, ごま
4日 (月)	ごはん		764 kcal 30.2 g 22.3 g 3.1 g		いわし生姜煮 肉じゃが けんちん汁	牛乳, ぶたにく, とうふ, いわし	たまねぎ, にんじん, きぬさや, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	ごはん, じゃがいも, さとう, あぶら, さといも, ごまあぶら
5日 (火)	ごはん		763 kcal 31.6 g 26.2 g 3.6 g		豚肉のカレー焼き ◎春雨サラダ むらくも汁	牛乳, ぶたにく, ハム, とうふ, たまご	きゅうり, にんじん, もやし, こねぎ	ごはん, さとう, はるさめ, ごまあぶら, ごま, かたくりこ
6日 (水)	ゆかりごはん		874 kcal 31.8 g 28.0 g 4.4 g		春巻 豚肉とねぎのみそ炒め 米粉みそワタンスープ	牛乳, みそ, ぶたにく	ねぎ, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, たまねぎ, コーン, もやし	ごはん, あぶら, さとう, ごまあぶら, じゃ がいも, はるまきのかわ こめこワタンスープ
7日 (木)	ミニツイスト パン		811 kcal 29.2 g 28.1 g 5.6 g		スパゲッティナポリタン ◎わかめとコーンのサラダ 豆腐のスープ ◎ブルーベリーゼリー	牛乳, ウィンナー, チー ズ, わかめ, ベーコン, とうふ	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム, きゅうり, コーン, ほししいたけ	パン, スパゲッティ, バター, オリーブ油, かたくりこ, ゼリー
日の愛護デーメニュー								
8日 (金)	麦ごはん	○	811 kcal 29.2 g 28.1 g 5.6 g		ひよこ豆のキーマカレー ◎ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳, ぶたにく, みそ, チーズ, ひよこめ, ツナ, ウィンナー	ねぎ, にんじん, たまねぎ, トマト, ごぼう, きゅうり, コーン, だいこん, ブロッコリー	ごはん, むぎあぶら, は ちみつ, マヨネーズ, ごま
13日 (水)	ごはん		748 kcal 27.9 g 20.6 g 3.0 g		いかのたれがけ天ぷら 豚肉と大根の中華煮 春雨汁	牛乳, ぶたにく, とうふ, いか	だいこん, にんじん, さやいんげん, ほししいたけ, ほうさい, ねぎ	ごはん, あぶら, ごまあぶら, さとう, はるさめ, こむぎこ
14日 (木)	メロンパン		949 kcal 34.9 g 36.3 g 5.3 g		チーズインハンバーグ ◎かみかみサラダ みそラーメン ◎かぼちゃクリームもち	牛乳, ぶたにく, とりにく, さきいか, ぶたにく, みそ, いんげんまめ, チーズ	キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ, ねぎ, たけのこ, にら, かぼちゃ	メロンパン, ごま, ごまあぶら, ちゅうかめん, さとう,
浦中リクエスト献立								
15日 (金)	ごはん		796 kcal 30.9 g 27.8 g 3.1 g		柔らか肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳, ぶたにく, ひじき, あぶらあげ, だいず, みそ	たまねぎ, にんじん, きぬさや, だいこん, ねぎ, しめじ	ごはん, かたくりこ, ごまあぶら, さとう, じゃ がいも
18日 (月)	給食なし							
19日 (火)	ごはん		758 kcal 36.4 g 18.8 g 2.5 g		さけのみりんじょうゆ焼き ◎ミヤギシロメ大豆の まめまめサラダ おぼろ汁(涌谷の郷土料理)	牛乳, さけ, だいず, ハム, おぼろどうふ, あ ぶらあげ	えだまめ, コーン, きゅうり, キャベツ, ほししいたけ, にんじん, こねぎ	ごはん, マヨネーズ, ふ, かたくりこ
1. 2年のみ								
20日 (水)	ごはん		749 kcal 29.1 g 23.2 g 3.0 g		笹かまの南部揚げ もやしとコーンのソテー さつま汁	牛乳, ささかまぼこ, ベーコン, ぶたにく, とうふ, みそ	コーン, ほうれんそう, もやし, しめじ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	ごはん, ごま, こむぎこ, あぶら さつまいも
1. 2年のみ								

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

～早寝・早起き・朝ごはん～

10月に使用予定の涌谷産直食材 …… かねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ

日	主 食	スプーン	栄養価	献 立 名	たんぱく質・無機質	体の調子をととのえ ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質	
21日 (木)	パンプキン パン		797 kcal 29.8 g 28.8 g 4.3 g		鶏肉とペンのトマト煮 チーズポテト 根菜のポトフ	牛乳, とりにく, ベーコン チーズ, ウィンナー	トマト, パセリ, たまねぎ にんじん, ごぼう, だいこん ブロッコリー	パン, あぶら, ペンの, バター じゃがいも, もち麦
22日 (金)	麦ごはん	○	806 kcal 24.7 g 13.8 g 3.9 g		ポークカレー 福神漬け ◎水菜のおひたし ◎もものジュレ	牛乳, ぶたにく, チーズ, のり	にんじん, たまねぎ, だいこん, なす, れんこん, みずな, もやし	ごはん, むぎ, じゃがいも, あぶら さとう
25日 (月)	ごはん		890 kcal 33.9 g 29.9 g 3.5 g		ショーロンポー(3個) ◎チョレギサラダ マーボー豆腐	牛乳, のり, とうふ, ぶたにく, みそ	キャベツ, にんじん, だいずもやし, きゅうり, コーン, ねぎ, ほししいたけ, にら	ごはん, さとう, ごま, ごまあぶら, こむぎこ かたくりこ
26日 (火)	ごはん		803 kcal 29.3 g 26.1 g 3.2 g		さんまのパンパンソースがけ ◎大根と水菜のサラダ 山形風いも煮	牛乳, ハム, ぎゅうにく, さんま	ねぎ, みずな, きゅうり, だいこん, コーン, しめじ	ごはん, あぶら, ごま, ごまあぶら, さといも
27日 (水)	ごはん	○	752 kcal 36.8 g 22.0 g 4.8 g		ビビンバ ◎ナムル 辛みそ(ビビンバ時中のみ) わかめスープ ◎型抜きチーズ	牛乳, ぶたにく, みそ, わかめ, とうふ, チーズ	たけのこ, ねぎ, だいずもやし, にんじん, ほうれんそう, コーン	ごはん, あぶら, ごまあぶら, さとう, ごま
28日 (木)	ミニ米粉パン		866 kcal 36.2 g 35.0 g 4.3 g		メンチカツ パックソース ◎ブロッコリーのツナソース和え 五目うどん ◎ジョア白ぶどう味	牛乳, ツナ, ヨーグルト, なた, とうふ, ぶたにく, あぶらあげ	ブロッコリー, にんじん, コーン, たけのこ, ねぎ, ほししいたけ, ごぼう	パン, あぶら, マヨネーズ, うどん, さとう パンこ
29日 (金)	給食なし							

10月10日は

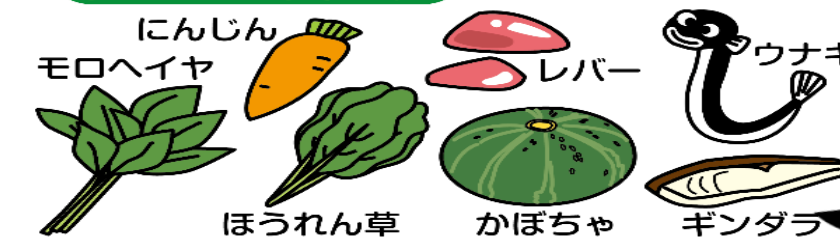
目の愛護デー



給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう? ...正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物



給食では7日(木)に目の愛護デーメニューとして、「ブルーベリーゼリー」を予定しています。ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という色素は目の疲労回復に効果があるとされています。

<涌谷町学校給食センター給食使用食材の放射性物質の測定について>

給食に使用する食材の放射性物質の測定結果は、以下のとおりです。

※放射性セシウムに関する基準値

測定日	品 目	産 地	検査結果 (放射性セシウム CS-134, CS137)	対 象	放射性セシウム濃度
				飲料水	10 Bq/kg
9月13日	大根	北海道	不検出	牛乳	50 Bq/kg
	きゅうり	涌谷町	不検出	一般食品	100 Bq/kg
	にんじん	北海道	不検出	乳幼児食品	50 Bq/kg

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。