

10月 献立表

給食目標 季節の食べ物を知らう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

10月はおいしい食べ物がたくさんあります。栗・さつまいも・さんま・きのこ類など気候も良く、この季節ならではの味わいを楽しんでほしいと思います。また、10月は「和歌山県食育推進月間」です。「食べることは学ぶこと、考えよう皆と私の食の未来！」というスローガンです。今月は和歌山県の食材や郷土料理などを紹介しています。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。



日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 血や筋肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
3	げつ月	パン スパゲティナポリタン ヨーグルトサラダ ミニフィッシュ	ぶたにく チーズ ヨーグルト ハム ちりめんじゃこ	パン スパゲティ マーガリン マヨネーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト きゅうり キャベツ にんじん コーン	630	746	ミニフィッシュは、小魚を乾燥し味付けしています。ヨーグルト、牛乳、小魚は成長期に必要なカルシウムを多くとれる食品です。
4	か火	くりごはん コロッケ キャベツのレモンあえ けんちんじる	とりにく うすあげ	こめ くり コロッケ あぶら さといも	キャベツ きゅうり レモン だいこん ねぎ にんじん ごぼう	606	717	運動会の予行練習でしっかり運動したあとは、最近人気のコロッケとけんちん汁、栗ごはんからだと心を癒して下さい。
5	すい水	パン フランクフルト コーンシチュー ゼリー	フランクフルト とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン グリンピース	606	749	棒のついた「フランクフルト」です。夏祭りに食べていると思いますが、棒や串のついた食べ物の食べ方を練習してみてください。
7	きん金	ごはん サーモンフライ まめのサラダ こまつなのスープ	サーモン だいず ベーコン	こめ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さつまいも	ブルーベリーソース キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ もやし	643	761	10月10日は、目の愛護デーです。こまつなのように色のこい野菜は、目の粘膜を強くします。目の健康には食生活も大切です。
12	すい水	パン やきそば わかめスープ まるチーズ	ぶたにく あおのり わかめ とうふ チーズ	パン やきそばめん	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうが しいたけ ねぎ	631	747	教育実習がはじまります。人数がふえるので、ランチルームは満員です。準備やあとかたづけの時は、周りに気をつけて下さい。
14	きん金	ごはん くじらのこはくあげ キャベツのこんぶあえ さつまじる	くじら しおこんぶ とりにく みそ あつあげ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	キャベツ きゅうり はくさい だいこん にんじん ねぎ	600	710	和歌山県の郷土料理である「くじらのこはくあげ」を紹介します。しっかり噛んで食べて下さい。
17	げつ月	ナン キーマカレー あまずあえ ヨーグルト	ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	ナン カレールウ じゃがいも さとう	パセリ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり パインかん	596	705	インドのパンをナンといいます。右手で一口の大きさにちぎって、カレーをつけて食べます。ナンの食べ方を体験して下さい。
18	か火	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ ちゅうかサラダ	とうふ みそ ぶたにく ぎょうざ ハム	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	にら ねぎ しょうが にんじん しいたけ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	662	784	マーボー豆腐は、お野菜の少ない料理だと思いませんか？給食では、いろいろな野菜を使って作ります。
19	すい水	パン ミートローフ やさいのあまずあえ わかやまポンチ	ぎゅうにく ぶたにく たまご わかめ かんでんかん なまクリーム	パン パンこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり れんこん うめ みかんかん	615	728	わかやまポンチは、和歌山の果物を1種類と梅の甘露煮を使ったデザートのことです。和歌山産のみかんの缶詰と寒天で作ります。
21	きん金	さつまいもごはん さんまのしおやき こまつなのおひたし ぶたじる りんご	さんま ぶたにく とうふ みそ	こめ さつまいも ごま いとこんにやく	こまつな だいこん ごぼう にんじん はくさい だいこん りんご	621	735	和歌山県の特別支援学校12校で秋の味覚を楽しめる共通の献立を紹介します。これからは給食について県内の支援学校と一緒に考えていきます。
24	げつ月	ごはん うめどりのからあげ すろっぽ みずなのスープ	とりにく あつあげ ぶたにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう	だいこん にんじん いんげん しいたけ みずな ねぎ	626	741	「すろっぽ」とは、和歌山の郷土料理です。せん切りの大根を煮物にしています。きりぼし大根の煮物とは少し違った味わいです。
25	か火	パン タンドリーチキン スイートポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ヨーグルト	パン あぶら さつまいも じゃがいも マヨネーズ ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	657	778	タンドリーチキンはヨーグルトとカレー粉で味付けし、インド料理風になっています。スイートポテトサラダは高等部のさつまいもを使います。
26	すい水	むぎごはん ほねくのいそべあげ にくじゃがに きのこじる	ほねくあげ ぶたにく うすあげ みそ	むぎ こめ あぶら てんぷらこ じゃがいも いとこんにやく	たまねぎ にんじん いんげん しめじ エリンギ えのき ねぎ	619	733	ほねくあげは和歌山県有田市で作られています。魚の骨まですりつぶして作っているため、カルシウムが多く含まれています。
28	きん金	ごはん チキンカツ かきなます だんごじる	とりにく	こめ あぶら てんぷらこ パンこ しらたまだんご	かき だいこん きゅうり はくさい にんじん ねぎ もやし	649	768	和歌山県の柿の収穫量は全国第一位です。果物として食べるだけではなく酢のものにしています。柿はビタミンAが豊富です。
31	げつ月	うずまきパン パンプキンスープ やさいのマリネサラダ ハロウインのデザート	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	パン じゃがいも オリーブオイル デザート	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー だいこん	667	789	10月31日はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うアメリカの行事です。かぼちゃのお化けを飾ったりします。

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。