

10月給食だより

ひがしいすちようりつがっこうきゆうしよく
東伊豆町立学校 給食センター

朝晩が涼しくなり、だんだん秋らしくなってきましたね。
秋は芋や栗、ぶどうや柿など美味しいものがたくさん、
“食欲の秋”ともいわれます。おいしいからといって食べ過ぎは
よくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して食べるものを選びましょう。



間食は時間と量を定めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めま
すし、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる
時は食べる時間と量を定めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配つ
て、選ぶようにしましょう。

Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい?



A. 勉強しながら菓子を食べ続けたり、時間を決めず
にだらだら食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因
になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積して
しまいますし、時間を決めずだらだら食べると、むし歯にな
る危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養
がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、
時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べ続けるのはやめま
しょう。

お米の危機!? ふえつつける“コメ離れ”!?

皆さんは普段どのくらいお米を食べていますか? 今の日本では家庭でコメ
離れが問題視されています。いろいろなものが手軽に食べられるようになった
ことが原因だと言われていますが、手軽さを求めるだけではなく、少し手間が
かかってもご飯を炊いて食べてみましょう。

しっかり食べて体を動かそう

すごしやすい季節になりました。バランスよく食べて、
適度な運動をすると毎日元気に
すごせます。



献立紹介



大学芋

今月は「大学芋」を紹介します。

【材料4人分】

- さつまいも 中1本
- 揚げ油 適量
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 水 小さじ1と1/2
- 黒ごま 小さじ1/2

【作り方】

- ① (切る) さつまいもを乱切りにする。
- ② (タレをつくる) ☆を鍋に入れ火にかけ、さとうを溶かしながら少し煮詰めておく。
- ③ (揚げる) サツマイモを180℃の油で揚げる。竹串が刺さるようになるまでしっかりあげる。
- ④ (仕上げる) 揚げたサツマイモを温かいうちに②とからめる。あぶらなべ、竹串をかけたら完成。

【準備するもの】

- まな板、包丁、菜ばし、
- ザル、ボール、なべ、ヘラ、
- あぶらなべ、竹串

ひとりぶん えいようか *1人分の栄養価*

エネルギー	162kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	6.3g
カルシウム	28mg
ビタミンC	19mg
食塩	0.1g

令和5年 10月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立	主に 体をつくる (赤色の食品)		主に 熱や力のもと (黄色の食品)		主に 体の調子を整える (緑色の食品)		幼	稲	熱	稲	熱	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校			
		種	取	取	取	取	取	取	取	取	取	取				
2月	りんごパン 牛乳	マカロニグラタン	ぎゅうにゅう	パン	りんご			○	○	○	×	×	323			
		ポイルやさい	とりにく	あぶら	たまねぎ	にんじん	しめじ						682			
		やさいスープ	チーズ	ごま	きゅうり	もやし	キャベツ	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう			852			
3火	むぎごはん 牛乳	チキンカレー	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○			427			
		ごまドレッシング	とりにく	あぶら	たまねぎ	にんじん	にんにく						766			
		りんご	ごま	さんおんとう	あぶら	ほうれんそう	キャベツ	コーン					949			
4水	ちゅうかめん 牛乳	はるまき	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん				○	○	○	○	○	357			
		もやしときゅうりのナムル	ふたにく	はるさめ	こむぎ	あぶら	さとう	かたくりこ	たけのこ	にんじん	キャベツ	ねぎ	しょうが	にんにく	しいたけ	602
		しおラーメンスープ	ふたにく	なると	ごま	あぶら			もやし	きゅうり	しょうが	にんにく			738	
5木	むぎごはん 牛乳	ふたにくのねぎみそやき	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	△	△	○	○	345			
		ごまあえ	ふたにく	あぶら	さんおんとう	ごま	たまねぎ	ねぎ	しょうが	にんにく				636		
		すましじる	とうふ	かつおぶし	ごま	さとう	ほうれんそう	もやし						788		
6金	むぎごはん 牛乳	キャベツいり ひらつくね	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	○	359			
		ツナ	とりにく	ふたにく	かたくりこ	さとう	じゃがいも	キャベツ	しょうが					627		
		とんじり	ツナ	さんおんとう	ごま	あぶら	ほうれんそう	キャベツ						751		
9月																
スポーツの日(祝日)																
10火	むぎごはん 牛乳	ホイコーロー	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			×	○	×	○	○	310			
		ちゅうかサラダ	ふたにく	かたくりこ	ごま	あぶら	さとう	にんじん	キャベツ	ピーマン	ねぎ	にんにく	しょうが	585		
		わかめスープ	かつおぶし	わかめ	なると	ごま	あぶら	さとう	にんじん	もやし				717		
11水	うどん 牛乳	かきあげ	ぎゅうにゅう	うどん				○	○	×	○	○	401			
		いそあえ	いか	ちくわ	たまご	あぶら	こむぎ	にんじん	たまねぎ					644		
		つけじり	のり	ごま				キャベツ	ほうれんそう					807		
12木	むぎごはん 牛乳	ハヤシライスソース	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	○	462			
		ビーンズフライ	ふたにく	あぶら	バター	たまねぎ	にんじん	にんにく	トマト					785		
		ほうれんそうのソテー	だいず	あぶら	さとう	かたくりこ	ごま							999		
13金	むぎごはん 牛乳	さばのおおやき	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	○	418			
		ごまあえ	さば											675		
		みそけんちんじり	かつおぶし	ごま	さとう	ほうれんそう	キャベツ							814		
16月	しょくパン 牛乳	メイプルジャム	ぎゅうにゅう	パン	メイプルジャム			○	○	○	○	○	302			
		さかなのピザソースやき	ホキ	ベーコン	チーズ	たまねぎ	ピーマン	マッシュルーム	トマト					547		
		ポトフ	ウインナー	じゃがいも	さんおんとう	ドレッシング	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン				685		
17火	むぎごはん 牛乳	いりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	○	321			
		ししゃもフライ	とりにく	とうふ	たまご	さとう	にんじん	たまねぎ						688		
		からしあえ	ししゃも	だいず	あぶら	パンこ	こむぎ							848		
18水	ソフトめん 牛乳	カレーソース	ぎゅうにゅう	ソフトめん				○	○	○	○	○	374			
		コーンサラダ	ふたにく	あぶら	こむぎ	さとう	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	トマト			657		
		ワインゼリー	あぶら	さとう				キャベツ	コーン	レモン				826		
19木	むぎごはん 牛乳	キャベツのやきにくふう	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	2年	314			
		ピリカラサラダ	ふたにく	さとう	あぶら	ごま	かたくりこ	にんにく	しょうが	キャベツ	にんじん	ピーマン		587		
		ワンタンスープ	とりにく	ワンタン	あぶら	さとう	ごま	あぶら	キャベツ	もやし	きゅうり	にんじん	しょうが	にんにく	726	
20金	げんなりすしふう まぜごはん 牛乳	くろはんぺんおちゅフライ	ぎゅうにゅう	ツナ	こめ	さんおんとう	しいたけ	にんじん				2年	383			
		いなとりふうけんちんじり	さば	いわし	たら	たまご	あおさ	こむぎ	パンこ	かたくりこ	あぶら	さとう		657		
			とうふ	かつおぶし	さといも	ごま	だいこん	にんじん	ほうれんそう					826		
23月	ロールパン 牛乳	いわしメンチカツ	ぎゅうにゅう	パン				○	○	○	○	○	338			
		ごぼうサラダ	いわし	たら	とりにく	さとう	かたくりこ	こむぎ	パンこ	たまねぎ	れんこん	にんじん		627		
		ミネストローネ	ツナ	マヨネーズ	じゃがいも	バター	にんじん	たまねぎ	トマト	にんにく	パセリ			808		
24火	むぎごはん 牛乳	ピピンパのく	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	×	○	○	○	358			
		ピピンパのナムル	ふたにく	あぶら	さんおんとう	にんにく								698		
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ	さとう	ごま	あぶら	ほうれんそう	もやし	にんじん	にんにく	しょうが		849		
25水	うどん 牛乳	だいがくいも	ぎゅうにゅう	うどん			年中						363			
		おひたし		さつまいも	さんおんとう	あぶら	ごま	ほうれんそう	もやし					609		
		さんさいうどんのつゆ	とりにく	あぶら	あげ	かつおぶし	にんじん	ねぎ	ほうれんそう	わらび	みずな	やまうど	えのきたけ	たけのこ	なめこ	777
26木	むぎごはん 牛乳	ちくせんに	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	○	314			
		おかかあえ	とりにく	こんにゃく	ちくわ	さといも	さとう	にんじん	ごぼう	たけのこ	しょうが			589		
		みそしる	かつおぶし	とうふ	かつおぶし	なめこ	えのき	ねぎ	キャベツ	もやし	にんじん			724		
27金	チキンピラフ 牛乳	だいずコロッケ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム				374			
		ようふうかきたまじり	だいず	じゃがいも	さとう	あぶら	パンこ	たまねぎ						644		
			たまご	じゃがいも	かたくりこ	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ						811		
30月	マーガリンパン 牛乳	かぼちゃハンバーグ	ぎゅうにゅう	パン	マーガリン	さとう	たまねぎ	かぼちゃ	トマト	にんにく	しょうが		450			
		フレンチサラダ	とりにく	ふたにく	さとう	あぶら	さんおんとう	キャベツ	にんじん	きゅうり	コーン			767		
		パンプキンスープ	ぎゅうにゅう	なまクリーム	バター	こむぎ	あぶら	かぼちゃ	たまねぎ	パセリ				979		
31火	むぎごはん 牛乳	とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう	こめ	むぎ			○	○	○	○	○	405			
		ゆかりあえ	とりにく	かたくりこ	あぶら	にんにく								673		
		みそしる	とうふ	かつおぶし	だいこん	キャベツ	きゅうり	もやし	しそ					824		
10月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)								20	20	19	20	20				

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 13日にサバ、16日にホキが出ます。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう！



* 17日はアスリート献立です。強い体づくりに必要なたんぱく質とカルシウムを多く含む食材を取り入れました。

* 20日はふるさと給食です。東伊豆の郷土料理であるげんなり寿司をアレンジした混ぜご飯と、静岡県の名産である緑茶の入った黒はんぺんフライ、稲取風に味付けをした具沢山けんちん汁です。

* 30日はハロウィン献立です。ハロウィン定番のかぼちゃが入ったハンバーグと甘味たっぷりのパンプキンスープ、デザートもつきます 🍁

1カ月平均	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	367	655	814
たんぱく質(g)	13.1	24.8	30.0
脂質(g)	9.9	21.4	25.4
食塩(g)	1.5	2.2	3.0