

※すべての日に牛乳 がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょう			ちようみりょう	エネルギー (kcal)	
			おもにからだをつくるものとなるもの	おもにからだのちようしをとのえるものとなるもの	おもにエネルギーのもとになるもの			
			(あかのグループ)	(みどりのグループ)	(きいろのグループ)		小中	
1	水	ごはん			ごはん		639	
		さばのつけやき	さば	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ		
		たくあんあえ	かつおぶし	たくあん キャベツ にんじん		しょうゆ		
		わかめとうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	だしパック		
2	木	コッペパン			コッペパン		686	
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	さけ こしょう しょうゆ		
		さんしょくサラダ		はくさい きゅうり とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
		もずくスープ	とうふ もずく	たまねぎ にんじん こまつな あおねぎ しょうが	ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかスープのもと しお		
3	金	ごもくたきこみごはん			ごもくたきこみごはん		633	
		うさぎがたハンバーグ	うさぎがたハンバーグ			トマトケチャップ		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ	じゃがいも	だしパック		
		つきみだんご			つきみだんご			
6	月	むぎごはん			むぎごはん		576	
		ぶたキムチどん	ぶたにく	はくさい たまねぎ はくさい にら にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン		
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん レモンかじゅう	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ		
		コッペパン			コッペパン			
7	火	ぶたにくのトマトに	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん トマト	じゃがいも さとう はちみつ	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメスープのもと あかワイン バジル パセリ こしょう	585	
		コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし えだまめ	さとう あぶら	す しお こしょう		
		ごはん			ごはん			622
		カツオカツ	カツオカツ		あぶら			
8	水	ごまあえ		はくさい にんじん	ごま さとう	しょうゆ	735	
		きりぼしだいこんいりみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ	じゃがいも	だしパック		
		コッペパン			コッペパン			614
		タラのカレーソース	タラ		さとう	さけ しょうゆ トウモロコシ みりん カレー		
9	木	ささみとキャベツのサラダ	ささみフレーク	キャベツ みずな	さとう あぶら	す しお こしょう	752	
		クラムチャウダー	ベーコン だいず あさり	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ベジタブルソース コンソメスープのもと しお こしょう パセリ		
		ごはん			ごはん			587
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いとこんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん さけ		
10	金	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ	732	
		うめぼし		うめぼし				
		コッペパン			コッペパン			653
		ボークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう	トマトピューレ トマトケチャップ あかワイン しお こしょう バジル パセリ		
14	火	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり		わふうドレッシング	774	
		やきぐりコロッケ			やきぐりコロッケ あぶら			
		ごはん			ごはん			610
		いわしのみぞれに	いわしのみぞれに					
15	水	あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま あぶら	しょうゆ す	729	
		じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	だしパック		
		コッペパン			コッペパン			629
		あきあじシチュー	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ まいたけ マッシュルーム	さつまいも じゃがいも	クリームシチューのもと しろワイン こしょう パセリ		
16	木	わかめサラダ	わかめ	きゅうり	さとう あぶら	す しお	761	
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
		ごはん			ごはん			587
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら			
17	金	うめおかかあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん うめびしお		しょうゆ	749	
		ぐだくさんみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ	じゃがいも	だしパック		
		ごはん			ごはん			595
		イカナゲツト	イカナゲツト		あぶら			
20	月	やさいのごますずあえ		はくさい にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	709	
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ もやし ぶなしめじ	じゃがいも	だしパック		
		カットコッペパン			コッペパン			622
		ソーセージ	ソーセージ			トマトケチャップ		
21	火	ボイルキャベツ		キャベツ			741	
		かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	かぼちゃ たまねぎ	しろいんげんまめ あぶら	ベジタブルソース コンソメスープのもと しお こしょう		
		ごはん			ごはん			600
		メルルーサのごまみそだれ	メルルーサ みそ		でんぶん あぶら ごま さとう	さけ		
22	水	じゃことキャベツのあますずあえ	ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな	さとう	す しょうゆ	729	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう あおねぎ ほししいたけ	じゃがいも	だしパック しょうゆ しお さけ		
		げんりょうコッペパン			コッペパン			621
		スパゲッティミートソース	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく	スパゲッティ オリーブあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース あかワイン スープストックのもと しお こしょう		
23	木	かいそうサラダ	かいそうミックス	キャベツ		あおじそドレッシング	768	
		ごはん			ごはん			589
		てりやきにくだんご	てりやきにくだんご					
		ナムル	ツナ	にんじん こまつな	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ		
24	金	はるさめスープ	とりにく	はくさい たまねぎ とうもろこし にら しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ さけ とりがらすープのもと しお	699	
		むぎごはん			むぎごはん			586
		ボークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	じゃがいも	あかワイン カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース カレー こしょう		
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ みずな	さとう あぶら	す しお こしょう		
28	火	コッペパン			コッペパン		663	
		ホキフライタルタルソース	ホキフライ	ゆでやさいにもタルタルソースをかけていただきます。	あぶら たまごなしタルタルソース			
		ゆでやさい		キャベツ とうもろこし				
		コンソメスープ		たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも あぶら	コンソメスープのもと しろワイン しお こしょう パセリ		
29	水	ごはん			ごはん		618	
		とりにくのガーリックやき	とりにく	にんにく		しお こしょう		
		ひじきとはくさいのごまサラダ	ひじき	はくさい にんじん	ごま さとう	す しょうゆ		
		さつまいものみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな えのきたけ	さつまいも	だしパック		
30	木	コッペパン			コッペパン		603	
		シューマイ	シューマイ					
		ツナポテトサラダ	ツナ	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら	す しお こしょう		
		ちゅうかスープ	とうふ	はくさい たまねぎ にんじん にら しょうが ほししいたけ		しょうゆ さけ とりがらすープのもと しお		
31	金	ごはん			ごはん		598	
		さわらのしおやき	さわら			しお		
		じゃことやさいのごまマヨネーズあえ	ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん	ごま マヨネーズ	しょうゆ す		
		じゃがいもいりすましじる	わかめ あぶらあげ とうふ	たまねぎ こまつな ほししいたけ	じゃがいも	だしパック しょうゆ しお さけ		
						740		

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



10月給食だより



令和7年度 九度山町学校給食センター
くどやまちょうがっこうきゅうしょくセンター

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて、冬に備えて丈夫な体をつくりましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べて、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーを得たり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループや、中学校で学ぶ6つの基礎食品群は、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれる栄養素でグループ分けをしたものです。

米や麦など穀物やその加工品に多いのは「炭水化物」、肉・魚・卵など動物由来の食べ物には「たんぱく質」、大豆・大豆製品は畑の肉といわれるほど「たんぱく質」が多い食品、野菜・果物に多いのは「ビタミン」といった特徴がよくわかります。



生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！



食べられるものの幅を広げておこう！



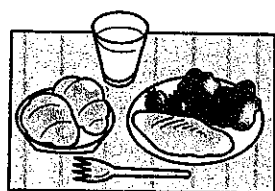
朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！



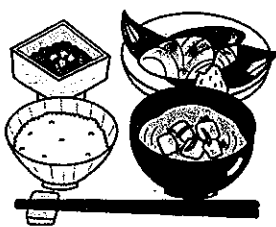
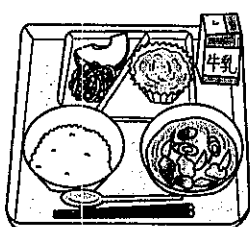
早食いはせず、よくかんで食べよう！



朝食



夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜

※毎年10月15日（旧暦9月13日）

Q3 十五夜は別名「○名月」、○に入る食べ物は何？

① 芋 ② 栗 ③ 蒲

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンが多く含まれている食べ物は？

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ

Q1=② (凍らせた豆腐) Q2=③ Q3=① (十五夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=② (①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

