



10月よていにんだてひょう



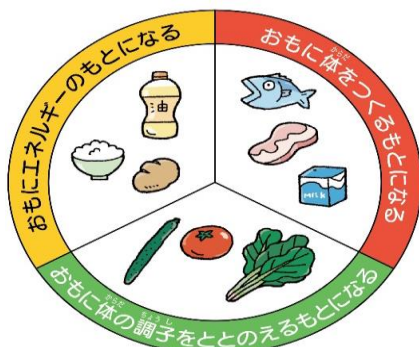
目標：しょうぶな体をつくろう

平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金									
パソコン・スマホで献立チェック！ 給食の写真も載っています。 「こんにちは！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！ 10月の一平均栄養摂取量 <table><tr><td></td><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td></tr><tr><td>小学校</td><td>640</td><td>25.5</td></tr><tr><td>中学校</td><td>808</td><td>31.1</td></tr></table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	小学校	640	25.5	中学校	808	31.1	1	2
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)											
小学校	640	25.5											
中学校	808	31.1											
			さんさい 山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃコロッケ まめまめサラダ とうにゅう 豆乳プリンタルト	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あまず にくだんご 甘酢肉団子 (2個) やさしいた 野菜炒め じゃがいものみそ汁									
5	6	7	8	9									
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のBBQソースがけ カラフルサラダ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たろうお 太刀魚フライのソースがけ あき 秋なすのみそ炒め タイピーエン ヨーグルップームス	セルフスタミナ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみサラダ まいたけのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのしお焼き ちくぜんに 筑前煮 きゃべつのみそ汁	コッパン・ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲットのケチャップがけ (小2こ/中3こ) コールスローサラダ クラムチャウダー									
12	13	14	15	16									
スポーツの日	あき やす 秋 休 み		カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 しらすとわかめのたまご巻き おかかあえ マスカットゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな わふう 白身魚の和風フライ やさいのごまポン酢あえ さつま汁									
19	20	21	22	23									
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのオレンジ煮 すきこんぶの炒め煮 ★いものこ汁 チーズ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ブロッコリーのごまサラダ もずくスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チリフィッシュ イタリアンサラダ もやしのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ マカロニサラダ ジュリエヌヌスープ	けんきゅうかい 研究会のため 給食はありません									
26	27	28	29	30									
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが だいこんのみそ汁	秋の読書週間 ブックランチ ～ものがたりレシピをいただきます♪～												
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あき みの 秋の実りカレー そくせきづけ さかなっつ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たつた いかの竜田あげ しお 塩きんぴらごぼう こうこつ 恍惚の毒見スープ (きくらげのスープ)	しょうゆ 醤油ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ (2こ) さんしよく 三色ナムル ちゅう 中のみヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドチキン ブロッコリーとたまごのサラダ トマトスープ									

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

秋空が広がり、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。スポーツの秋ともいわれます。この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

ブックランチ 第1弾 ～ものがたりレシピをいただきます♪～



秋の読書週間(10月27日～11月9日)にちなんで、おすすめの本に登場する料理や、本の世界観を表現した料理を給食として提供します。選書やレシピ考案は、平鹿中学校図書委員会の皆さんに協力してもらいました。料理を食べて、「本を読んでもたいな。」と思ってくれたらうれしいです。(料理は学校給食用にアレンジしています。)

27日 ノラネコぐんだんカレーライス より 秋の実りカレー
28日 薬屋のひとりごと より 恍惚の毒見スープ
29日 ぎょうざがいなくなりさがしています より ぎょうざ
30日 カフネ より フライドチキン

11月1日～9日は第2弾を実施します。お楽しみに♪