



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
3月	ごはん	 さばのみそだれ いりどり かいじ(2こ)	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ みそ	しょうが ごほう さやえんどう れんこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ にんじん かいじ	こめ あぶら かたくりこ さとう	712 28.3
4火	こどもパン	 ハムカツ キャベツのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ポロニアソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ばんこ	650 21.4
5水	やきにくどん	 キムチすいとん てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しらたき にんじん グリーンピース なぎ ごぼう こんにゃく れんこん ぶどうジュース	こめ さとう トック あぶら	704 28.6
6木	バターロール	 わふうスバゲティ だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	にんにく にんじん たまねぎ まこめけ しめじ えのきけ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな	パン スバゲティ バター あぶら ごま	615 25.0
7金	ハヤシライス	 パリパリサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし こまつな とうもろこし	こめ あぶら ワンタンのかわ	704 27.4
11火	コーンわかめ ラーメン	 つぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし キャベツ いら なぎ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが みかん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ぎょうざかわ	633 26.3
12水	まこもの まぜごはん	 ☆ちくわのソースあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ あぶらあげ	まこめだけ にんじん しめじ まいたけ えだまめ ごほう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう ばんこ さつまいも こむぎこ	607 25.2
13木	ツイストパン	 ☆ポテトミートグラタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト こまつな キャベツ もやし	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	620 22.6
14金	カレーライス	 きりほしだいこんのサラダ キャンディチーズ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな もやし とうもろこし	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ ドレッシング あぶら	694 23.6
17月	わかめごはん	 さけのたつたあげ にくじゃが りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース りんご	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	666 30.6
18火	フラワー ロール	 しょうゆやきそば てづくりしゅうまい(2こ) ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ いら ほししいたけ しょうが ねぎ パイン みかん おうとう	パン ちゅうかめん あぶら さとう しゅうまいのかわ	688 25.1
19水	ごはん	 ぶたにくのくろずあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす たまご	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	683 27.3
20木	ごもくうどん	 おにまん みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こんぶ チーズ	にんじん ねぎ しめじ こまつな たけのこ みかん	じごうどん むしパンミックス	650 25.3
21金	☆たいめし	 とりてん とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう たい とりにく とうふ みそ たまご	きぬさや にんにく しょうが きりほしだいこん えのきだけ ねぎ こまつな	こめ ごま こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	620 31.8
24月	ごはん	 あつあげとチンゲンサイの キムチいため わかめのかんこくふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ あつあげ	しょうが にんじん たけのこ はくさいキムチ チンゲンサイ キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ドレッシング	598 24.5
25火	こどもパン	 てづくりチーズハンバーグ ABCパスタスープ ☆バターコーン(しょうゆあげ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ たまご ベーコン だいす	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく にんじん キャベツ パセリ とうもろこし えだまめ	パン あぶら マカロニ バター ばんこ	677 28.4
26水	ごはん	 とりにくのレモンに きりほしだいこんのごもくに ☆こまつなじゃこふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ちりめんじゃこ かつおぶし あぶらあげ	レモン にんじん グリンピース きりほしだいこん こまつな ほししいたけ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	686 27.7
27木	ココア あげパン	 てづくりワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	パン あぶら さとう ココア ごまあぶら ワンタンのかわ	648 20.9
28金	ちゅうか そぼろどん	 ☆れんぶあーたん りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいす みそ	にんにく しょうが ほうれんそう ほししいたけ たけのこ こまつな にんじん りんご とうもろこし	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	633 25.6
31月	しょくパン (カレーパン)	 パンプキンシチュー ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし パセリ	パン ジャム あぶら バター こむぎこ ドレッシング	607 21.8

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《20回》 ☆しるしは、新献立です。

# 10月 給食だより



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が、国内の生産でどのくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。安全な食料を安定して食べていくためには、日本の食料自給率を上げていくことも大切なこととなります。食料自給率を上げるためにできることをぜひ考えてみましょう。

## 食料自給率アップの取り組み



① 今が旬の食べ物を選ぼう

② 地元でとれる食材を食べよう

③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④ 食べ残しを減らそう

⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

### 愛媛県産の真鯛を給食に使用します！！

10月21日(金)の給食には新献立の「鯛めし」が登場します。



新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け需要が落ち込んだ国産農林水産物を国内で消費し、生産者を支援する国の取り組み

(国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業)により、愛媛県産の真鯛の角切りを給食に提供していただきました。

愛媛県の養殖真鯛は、生産量日本一です。おいしい鯛をみんなでいただきます！！

### 「まこもたけ」知っていますか？



飯能市では、平成17年から市の特産品にしていこうと、飯能市内(精明地区や加治地区)で「まこもたけ」を作るようになりました。

名前だけ聞くと「きのこ」のようですが、水田で栽培されるお米と同じイネ科の野菜です。成長すると2m近くの背丈になりますが食べられるのは下の方の白い根の部分だけです。タケノコのような食感があるので、「まこもたけ」と呼ばれるようになりました。

まこもたけは淡白でクセがなく、たけのこととうもろこしを合わせたような香りがします。

給食では、10月6日スパゲティと12日のませごはんに使う予定です。白く、しゃきしゃきた食感がまこもたけです。あじわって食べてみて下さい。



給食も地産地消を心がけています。

今月の旬の食材 ◇米・まこもたけ・きのこ類・さつまいも・里芋・ごぼう・さけ・ぶどう・りんご・みかん◇

今月の飯能産 ◇だいず・ねぎ・まこもたけ・こまつな・ほうれんそう・さつまいも・だいこん・じゃがいも・たまご◇