



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
1水	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 なまあげ わかめ	しょうが にんじん だけのこ 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 ごまあぶら こま ドレッシング	575 25. 4
2木	コッペパン		しおやきそば ポイルウインナー (2本) てづくりあんこんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん だけのこ もやし にら きくらげ みかん おうとう パイン	パン ごまあぶら ちゅうかめん さとう	658 26. 2
3金	ごはん		さんまのかばやき とんじる みかん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	690 26. 5
6月	^{つきみこんだて} 【お月見献立】 ぶたそぼろどん		おつきみだんごじる じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ	しょうが にんじん ねぎ グリンピース とうもろこし こまつな だいこん かぼちゃ	こめ さとう あぶら しらたまこ ゼリー	634 24. 9
7火	こどもパン		チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ とうもろこし	パン あぶら こむぎこ ばんこ じゃがいも	585 25. 6
8水	やきにくどん		さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース にんじん しめじ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも	591 25. 7
9木	ココア あげパン		たんたんはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ほししいだけ きくらげ もやし にら	パン あぶら さとう ねりごま ココア はるさめ	672 23. 4
10金	カレーライス		こんにゃくサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし こんにゃく	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター ドレッシング	676 24. 4
14火	ごはん		ジャージャンどうふ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ みそ だいず ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みずな グリンピース ほししいだけ とうもろこし ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	636 30. 0
15水	しょくパン (いちごジャム)		しろみざかなのレモンず ミネストローネ バターこふきいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ レモン にんにく セロリ トマト	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも ジャム バター	590 25. 7
16木	にくうどん		おにまん マスカット (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あぶらあげ	にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ まこもだけ マスカット	じごなうどん あぶら むしばんミックス さつまいも	642 25. 5
17金	ごはん		てづくりおろしハンバーグ きりほしだいこんのごもくに みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ とうにゅう たまご だいず	たまねぎ にんじん きりほしだいこん ほししいだけ いんげん みかん だいこん	こめ ばんこ さとう あぶら	596 26. 3
20月	ごはん		とりにくのレモンに とうふとえのきのみそしる りんご	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	レモン きりほしだいこん えのきだけ ねぎ こまつな りんご	こめ あぶら さとう かたくりこ	619 24. 1
21火	ツイストパン		クリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン こまつな キャベツ もやし とうもろこし	パン スパゲティ あぶら バター	580 23. 5
22水	ごはん		さばのみそに だいこんとさといものにももの	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ こんぶ	しょうが ねぎ にんにく こんにゃく にんじん だいこん いんげん	こめ さとう さといも あぶら	591 26. 9
23木	てづくり カレーパン		ABC パスタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ キャベツ	パン あぶら こむぎこ ばんこ マカロニ	650 23. 9
24金	ちゅうか そぼろどん		わかめスープ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく たまご だいず わかめ	しょうが にんにく にんじん だけのこ こまつな まこもだけ ねぎ ぶどうジュース ほししいだけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	601 26. 5
28火	カントンめん		あげぎょうざ (2こ) かき	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ うすらたまご	しょうが にんにく きくらげ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ かき	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	656 23. 8
29水	わかめごはん		さわらのしおこうじあげ にくじゃが りんご	ぎゅうにゅう わかめ さわら ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく りんご グリンピース	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	646 29. 6
30木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ ごまにんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな	こめ あぶら げんまいだんご	599 29. 3
31金	こくとう しょくパン		パンプキンシチュー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 もやし こまつな	パン あぶら バター こむぎこ こま	582 24. 0

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。

『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16日の「にくうどん」と24日の「わかめスープ」に使う予定です。

白く、しゃきしゃきした食感がまこもたけです。あじわって食べてみてください。

給食も地産地消を心がけています。



献立紹介

今年度初登場！国産のレモンを使うため、毎年10月から3月まで限定の登場になります。

「鶏肉のレモン煮」

材料（5人分）

とりにくもも切り身	500g
塩	小さじ1/4
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	50g（大さじ3）
砂糖	50g（大さじ5強）
レモン汁	20g（小さじ4）



《作り方》

- ① とりにくを適当な大きさに切って、酒と塩で漬け込む。
- ② なべに砂糖としょうゆを入れて火にかける。砂糖が溶けたら、さらに少し煮つめて、レモン汁を入れたら火を止める。
- ③ とりにくに片栗粉をつけて、180℃くらいの油で揚げる。
- ④ 揚げたとりにくに②のタレをからめる。※レモン果汁を使うと簡単です。

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

今月の飯能産 ◇だいず・まこもたけ・こまつな・ねぎ・さつまいも・里芋・たまご◇

※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。《21回》