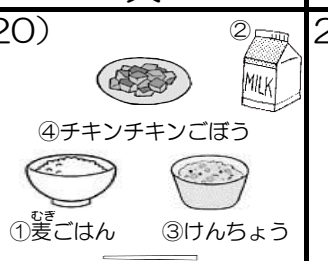
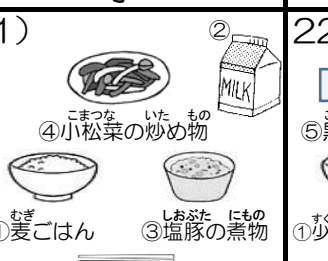
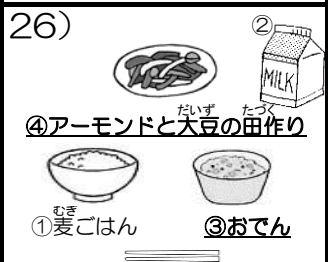
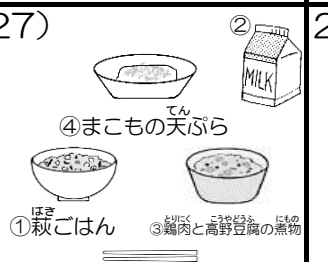
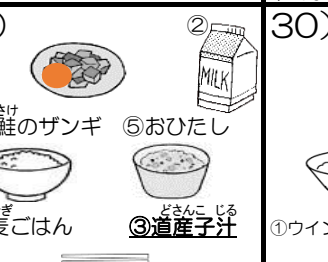
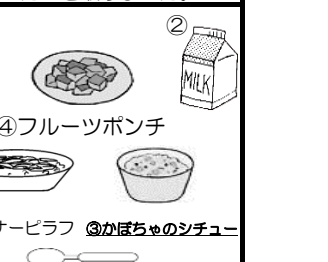


2026年											
10月献立・配膳図											
龍郷町立学校給食センター											
		月		火		水		木		金	
献立名		10月16日は「世界食料デー」です。世界中の食べ物について考え、大切に にする日です。今、世界には食べ物が足りず困っている人がいる一方で、ま だ食べられるのに捨てられる「食品ロス」も問題になっています。 毎日の食事は、作ってくれた人や命の恵みのおかげです。食べ物を大切に していきましょう。									
小 中		世界食料デー									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		645 805 602 775 24.9 31.2 31.3 40.0									
主に体を作る食品		2) ④ごぼうとツナのみそマヨ炒め ①ピザトースト ③豆乳ポトフ									
主に体の調子を整える食品		②ぎゅうにゅう ③とりにく ④エビ ①ピーマン ①③にんじん たまねぎ ③キャベツ フロccoli セロリ ④ごぼう とうもろこし									
主にエネルギーとなる食品		①こめ むぎ ③④あぶら ④こむぎこ でんぷん さとう ①パン ③じゃがいも ③④あぶら ④ノイグ マネー ごま									
ひとくちメモ		エビチリは、中国料理のなかの「四川料理」の1つです。四川料理は、辛い料理が多く、麻婆豆腐や回鍋肉なども四川料理に含まれます。給食では、みんなが食べやすい味付けにしています。									
献立名		5) ④もやしの和え物 ①麦ごはん ③肉じゃが 6) ④とりにく いろど ①麦ごはん ③ビーフンスープ 7) ④こんにゃくサラダ ①麦ごはん ③他人丼 8) ④チキンドリア ①サフランライス ③野菜スープ 9) ⑥ブルーベリーゼリー ④ホキフライ ⑤野菜タルタルソース ①バーガーパン ③ミネストローネ									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		665 832 657 821 607 760 635 792 702 898 31.0 38.4 28.8 35.9 26.9 33.4 22.3 28.0 30.6 38.4									
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④わかめ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりレバー とりすなぎも とりにく ②ぎゅうにゅう ③たまご ぶたにく かまぼこ ④わかめ こんにゃく のまた キリンサイ ②④ぎゅうにゅう ④とりにく チーズ なまクリーム ②ぎゅうにゅう ③ベーコン だいず ④ホホ									
主に体の調子を整える食品		③いとこんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ ④もやし きゅうり とうもろこし ③にんじん しいたけ たけのこ ほうれんそう ③④たまねぎ ④ピーマン ブルーン ③たまねぎ しいたけ はねぎ ③④にんじん ④こんにゃく キャベツ レモン ③キャベツ ほうれんそう ③④たまねぎ にんじん ④しめじ パセリ ③にんじん たまねぎ セロリ えだまめ トマト ⑤キャベツ きゅうり									
主にエネルギーとなる食品		①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう あぶら ④ごま ①こめ むぎ ③ビーフン ③④あぶら ④かたくりこ さとう ①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう ①こめ サフランライスの素 ③じゃがいも ④あぶら こむぎこ マーガリン バター パンこ ①パン ③マカロニ じゃがいも ③④あぶら ④パンこ こむぎこ ⑤さとう ノイグ マネー ⑥ブルーベリーゼリー									
ひとくちメモ		肉じゃがは、肉とじゃが芋を醤油や砂糖などで甘辛く味付けした栄養豊富な煮物です。たまねぎやにんじん、糸こんにゃくも入っています。鉄分が不足すると、貧血になり、動悸や息切れがして、疲れやすくなります。鉄分は今日の給食のレバーの他、ひじき、かつお、ほうれん草などに多く含まれます。こんにゃくは、「こんにゃく」という芋から作られています。プルプルとした食感がおいしいですね。食物繊維が豊富で、お腹の中をきれいに掃除してくれる働きがあります。ドリアはごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理のことです。給食ではサフランライスとドリアを別々で出すので、ごはんの上にかけてから食べてください。明日10月10日は目の愛護デーです。これは、10. 10を横にすると人の顔の目と眉に見えるからだそうです。今日は、目の疲れを防ぐアントシアニンを含むブルーベリーゼリーを出します。									
献立名		12) ④大学芋 ①麦ごはん ③しぶりのあんかけ 13) ④だいごいも ①麦ごはん ③しぶりのあんかけ 14) ④ほうれん草のソテー ①キャロットケーキ ⑤なすのミートソースペンネ 15) ⑤おむすびのり ④ぶたみそ ①麦ごはん ③ごもくめ 16) ④しいらの西京焼き ⑤切干大根の炒め物 ①麦ごはん ③ゆばのお吸い物									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		707 882 692 864 678 845 600 762 25.0 31.1 24.3 30.3 33.1 41.3 31.0 41.2									
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ①たまご ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ だいず あつあげ こんにゃく ④ぶたにく みそ だいず ⑤のり ②ぎゅうにゅう ③ゆば とうふ わかめ ④しいら みそ ⑤ベーコン									
主に体の調子を整える食品		③しぶり(とうがん) にんじん こまつな しめじ ①レーズン ①③にんじん ③たまねぎ なす グリンピース しめじ ④ほうれん草 とうもろこし ③こんにゃく にんじん れんこん ごぼう しぶり(とうがん) しいたけ さやいんげん ④にら ③たまねぎ えのきたけ ③⑤にんじん ⑤きりぼしだいこん こまつな									
主にエネルギーとなる食品		①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう ④さつまいも みずあめ ごま ①こむぎこ ①③あぶら さとう ③ペンネ ①こめ むぎ ③④さとう あぶら ④ごま ①こめ むぎ ④さとう ⑤あぶら									
ひとくちメモ		10月13日は、さつま芋の日です。昔から県内各地で栽培されていて、生産量は全国一位です。今日は50kgのさつま芋を手作業で切って、大学芋を作りました。なすは、夏から秋にかけてかきとれる野菜です。秋なすは、夏のなすより小さいですが、種が少なく、甘みがあっておいしいと言われています。豚みそは、鹿児島県を代表する郷土料理の1つです。豚肉の他に、魚を使った「魚みそ」、落花生を使った「ピーナツみそ」などがあります。ゆばは、温めた豆乳の表面にできた薄い膜を引き上げて作ります。大豆からできているので、体をつくる働きがあるたんぱく質が多く含まれています。									

2026年

10月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立名	19) 	20) 	21) 	22) 	23) 
エネルギー(kcal)	639	706	621	605	656
たんぱく質(g)	24.9	32.2	31.2	28.3	26.3
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ④みそ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④あつあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④たまご ④あぶらあげ ④さつまあげ ④みそ ④かつおぶし ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③みそ ④とうふ ④わかめ ④きびなご ⑤のり
主に体の調子を整える食品	③④にんじん たまねぎ ④キャベツ こまつな りんご	③こんにゃく にんじん だいこん こまつな ④ごぼう えだまめ	③とうがん こんにゃく にんじん えだまめ ④もやし こまつな	③にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ④ごぼう	③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ⑤もやし こまつな にんじん
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう こま あぶら	①こめ むぎ ③さといも ③④あぶら さとう ④かたくりこ	①こめ むぎ ③じゃがいも	①こめ むぎ ③うどん ④こま あぶら ④⑤さとう	①こめ むぎ ④じゃがいも ④かたくりこ パンこ あぶら ⑤/エッグ マネー
ひとくちメモ	今日のおかずは、焼き肉風に炒めて仕上げた丼の具です。豚肉の他に、玉葱、人参、キャベツなどの野菜を使って手作りの焼き肉タレで味付けをしています。	ごぼうは、根が細く長い種類と、根が太くて短い種類があります。みなさんがよく見るのは、細くて長い種類がほとんどだと思います。独特の香りや歯ごたえをもち、苦くから親しまれている食品の1つです。	塩豚とは、豚肉を塩漬けにしたものです。冷蔵庫のなかった時代、食べ物を長く保存するために、このような方法で作られました。今日は塩豚を使った煮物になっています。	たまごは、殻の色が白いタイプと赤いタイプがありますが、鶏の種類による違いで、栄養価は同じです。たんぱく質やビタミン、鉄分などが豊富に含まれています。賞味期限は、生で食べられる期間が書いてあります。	今日は「はなちゃんのみそ汁」という絵本に出てくる、みそ汁を作りました。はなちゃんが作るみそ汁と同じように、かつお節と昆布で丁寧にだしを取りました。
献立名	26) 	27) 	28) 	29) 	30) 
エネルギー(kcal)	643	656	629	682	684
たんぱく質(g)	29.1	30.3	26.3	31.7	25.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ちくわ あつあげ うすらのたまご ④こんぶ ④いりこ ④だいず	①あずき ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④こうやどうふ	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④だいず チーズ スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とうふ みそ ④さけ ⑤かつおぶし	①ウインナー ②③ぎゅうにゅう ③とりにく チーズ
主に体の調子を整える食品	③こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん	①えだまめ ③にんじん たまねぎ ④たけのこ こまつな しめじ ④まこも	③にんじん たまねぎ えだまめ りんご プルーン ④なし	③とうもろこし ふかねぎ ③⑤にんじん もやし ⑤ほうれんそう しめじ	①ピーマン とうもろこし ①③にんじん たまねぎ ③かぼちゃ しめじ パセリ ④もも みかん パイン
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③④さとう ④アーモンド はちみつ	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ③④あぶら ④てんぷらこ	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら こむぎこ	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④かたくりこ こま ⑤さとう	①こめ むぎ ①③あぶら ③こむぎ マーガリン ④ももゼリー
ひとくちメモ	曇りになるとおいしくなる「おでん」は、先々室町時代に生まれた「田楽」という料理のことで、具材を串に刺し、みそをつけて焼いた「みそでんがく」、具材をつゆで煮込んだ「にこみでんがく」などがあり、今は煮込んだものを「おでん」と呼んでいます。	今日のまこもは、幾世の龍宮さんと森田さんが役を丁寧に演じてくださいました。大変手間がかかりますが、剥いてもらわないと絡みつくので、食センターで料理するの間に合いません。たくさんの方が仕事をしてくださって給食は出来上がっています。感謝していただきます。	秋に美味しい果物のひとつに「梨」があります。食べると、みずみずしくて甘く、シャリシャリとした食感が特徴です。このシャリシャリとした歯ごたえは「石細胞」と呼ばれるもので、日本の梨の特徴です。	「道産子」とは、「北海道産」や「北海道で生まれたもの」という意味があります。今日の道産子汁には、とうもろこしやじゃがいもなど、北海道でとれる食材を使った体が温まる食材がたくさん入っています。	明日10月31日はハロウィンです。かぼちゃは、ハロウィンや冬至を食べるイメージがありますが、夏が旬の野菜です。日本で作られているかぼちゃの半分近くが北海道で夏から秋にかけて収穫されます。

かんがえよう！ の 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！ エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものもよく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。