



# 10月の献立

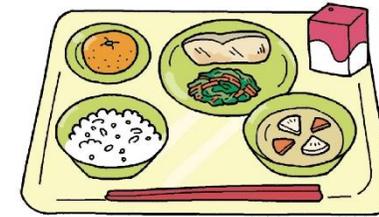


## 10月 給食だより

安芸高田市給食センター  
2024年 10月

※都合により、献立や食材を変更する場合があります。 ご了承ください。	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのごま風味 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 八宝菜 ばんさんすう りんご	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ごぼうのきんぴら もずく汁	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 小松菜とかにかまの和え物 くるみちりめん
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 ポトフ 大豆のサラダ (小)キャロットゼリー	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ 豆腐の中華スープ	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 切り昆布の炒り煮 そうめん汁	おやこ 親子どんぶり 牛乳 野菜とちくわの和え物 (中)キャロットゼリー	ごはん 牛乳 根菜のそばろ煮 ごまじゃこ和え
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
【スポーツの日】	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 いかとブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ	ひじきとツナの炊き込みごはん 牛乳 コロコロおでん ほうれん草とコーンの和え物	ごはん 牛乳 ホキの香味揚げ みるくおから しめじと麩のみそ汁	ごはん 牛乳 キムチチゲ ささみともやしのサラダ (小)さつまいものケーキ
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
ごはん 牛乳 鶏じゃが 茎わかめの酢の物	うずみ(ごはん+汁) 牛乳 小いわしの赤じそ風味 レモン和え【食育の日】	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め チョレギサラダ (中)さつまいものケーキ	ビーンズカレーライス 牛乳 コーンサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜のおかか和え かきたま汁
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 もやしのナムル 大豆といりこの揚げ煮	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 れんこんのみそマヨ和え みかん	(小中)ピタパン※ マスタードチキン※ コールスロー※ [※セルフサンド]	(保幼)ごはん 牛乳 かぼちゃのスープ

### 地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。安芸高田市の給食では、地域で育てられた作物を使うために、毎月会議をして、給食にとりいれています。



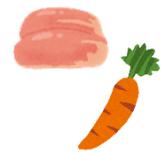
### 地産地消

地域で生産された食べ物を地域で食べることを地産地消といいます。給食で、地場産物を使うことも地産地消です。地域で育てられた食材はなにか、献立から探してみるのもいいかもしれませんね。

#### うずみ

#### 【10月の郷土料理】

うずみは、広島県福山市の郷土料理です。江戸時代にぜいたくが禁止されていたとき、具をごはんの下にうずめて(うめて)食べたことが始まりとされています。給食では、鶏肉やにんじん、さといも、しいたけなどたくさんの具材が入った汁の上にごはんをのせ、具をうずめて食べてみてくださいね。



#### りんご

#### 【旬の食材】

りんごは、日本だけでなく世界でも愛されている果物です。肌寒くなる秋から冬(10月~2月ごろにかけて)が旬です。給食では、安芸高田市の隣、北広島町にある芸北地域のりんごを届けます。昼と夜の気温差によって歯ごたえがよく、味が濃いという特徴があります。今が旬のりんごを味わってみてくださいね。



#### 【平均栄養量】

(小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.5g	脂質	19.2g
カルシウム	361mg	食物繊維	5.2g	食塩相当量	1.9g

