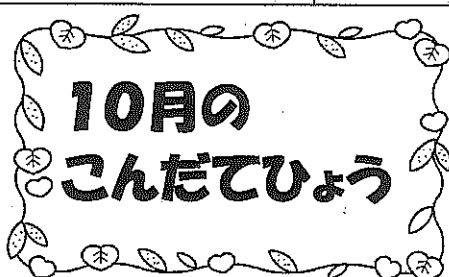


	月	火	水	木	金
こんだて	3 コーン サラダ 牛乳 しょうゆ ハンバーグ ソース ミックス コーン	4 いわしの日 おかか あえ 牛乳 しゆしの レモンに	5 マーボー はくさい 牛乳 ぶたにく てりやき	6 ツナ じゃが 牛乳 えんどう マヨネーズ	7 やさしい サラダ 牛乳 おけの きりやき
あか	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ウィナー	ぎゅうにゅう いわし がんもどき みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ほたて ふのり とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ わかめ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく だいず ハム
きいろ	パン さとう	こめ むぎ じゃがいも	こめ あぶら さとう	こめ あぶら じゃがいも さとう	パン マヨネーズ
みどり	かぶ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン、きゅうり キャベツ	キャベツ しめじ にんじん もやし こまつな	にんじん ねぎ はくさい いら パプリカ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ いんげん ほししいたけ	にんじん たまねぎ レタス コーン キャベツ きゅうり パプリカ
ひとくち メモ	今日はミルクがつかます。牛乳には骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれているので、牛乳が苦手な人もチャレンジして飲みましょう。	10月4日は語呂合わせで「いわしの日」になっています。いわしには、骨や歯を強くするカルシウムと、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの両方が多く含まれています。	豚肉は、部位によってバラ、ヒレ、ロースなど様々な名前があります。今日の給食で使われているのは、背中あたりの部位であるロースです。	10月10日は「目の愛護デー」なのに先がけて、今日はデザートがブルーベリーゼリーです。ブルーベリーには目の疲れをとるアントシアニンという成分が含まれています。	大豆はたんぱく質やビタミンB群が多く含まれ栄養価が高いため、「畑の肉」と呼ばれています。成長期のお子さんには、肉や魚だけでなく、大豆からもたんぱく質をとってほしいです。
こんだて		11 ゆずしょうゆ やさい あえ 牛乳 つくねし	12 やさしい とりにく 牛乳 トマトに パプリカ	13 さつまいもの日 きりぼし だいこん 牛乳 さばの しにつけ	14 あぶりの ポテト 牛乳 はくさい
あか	ちやにくやほねになる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ さんま	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか うずらたまご
きいろ	ねつやちからになる	こめ むぎ さとう	パン じゃがいも バター あぶら	こめ あぶら さとう さつまいも	こめ じゃがいも はるさめ かたくりこ
みどり	からだのちようしをととのえる	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい えのき	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー トマト パプリカ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん わらび えだまめ こんにやく きりぼしだいこん かき	もやし えのき チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ
ひとくち メモ	 スポーツの秋	汁物に使われているさんまのすり身は、大粒の小豆島漁業さんで作られているものです。おいしくいただきます。	キャロットポタージュは新メニューです。裏ごしたにんじんを加えているので、汁自体がほんのり黄色くなっています。	10月13日は「さつまいもの日」です。秋が旬のさつまいもは、ビタミンCや食物センイを多く含んでいます。	八宝菜の「八」は8種類という意味ではなく、「多くの」という意味を表しています。給食でもたくさんのお具を入れているので、何種類入っているか数えてみましょう。
こんだて	17 こまつな サラダ 牛乳 カレイの ムニエル	18 よい歯の日 ゆずしょうゆ 牛乳 ウイナー	19 食育の日 いんげん 牛乳 おぼろ	20 わかたけ 牛乳 しょうゆ	21 マカロニ 牛乳 ソーダ
あか	ぎゅうにゅう カレイ ペーコン ささみ あさり	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく しらす スキムミルク	ぎゅうにゅう あじ とりにく だいず ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ みそ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう たまご ウィナー ハム
きいろ	パン マカロニ じゃがいも さとう バター	こめ じゃがいも あぶら バター	こめ むぎ すいとんこ あぶら さとう かたくりこ	こめ さとう	パン じゃがいも あぶら あずき さとう
みどり	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ こまつな トマト	みずな もやし きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう れんこん グリンピース ブルーン	ごぼう にんじん はくさい ねぎ オクラ えのき たまねぎ いんげん こんにやく	ほうれんそう だいこん しめじ ねぎ にんじん たけのこ こんにやく	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ コーン オレンジ
ひとくち メモ	小松菜は、野菜の中でも特に鉄を多く含んでいます。鉄は不足しやすい栄養素なので、貧血予防のためにも積極的にとるようにしましょう。	今日はごぼうが黄色っぽくなっています。これはターメリックというスパイスで色を付けています。カレー自体にも欠かせないスパイスです。	ひつみつみは岩手県の郷土料理です。全国にもすいとんの郷土料理はたくさんありますが、ひつみつみは団子状ではなく平べったいのが特徴です。	今日使われているほうれん草は岩手県産、わかめは大槌町産です。岩手県の山や海の恵みに感謝して食べましょう。	甘納豆は和菓子の一つで、江戸時代に生まれました。今日は小豆が使われていますが、甘納豆にはインゲンマメやソラマメなどの大きな豆も使われます。
こんだて	24 ぎゅうにゅう 牛乳 やきうどん	25 あじ 牛乳 しょうゆ	26 キャベツ 牛乳 しょうゆ	27 いわて 牛乳 しょうゆ	28 よい歯の日 牛乳 しょうゆ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう たら だいず ペーコン さくらえび	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ さくらえび	ぎゅうにゅう ししゃも こうやとうふ みそ ささみ ひじき
きいろ	うどん あぶら ぎょうざのかわ はるさめ さとう	こめ むぎ あぶら さとう	パン あぶら ジャム マーガリン	こめ さとも さとう かたくりこ ごま あぶら	こめ じゃがいも マヨネーズ あぶら
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	かぶ えのき にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	はくさい にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ トマト たまねぎ キャベツ カリフラワー アスパラ りんご	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ もやし キャベツ こまつな	にんじん だいこん だいこんのは ごぼう きゅうり きりぼしだいこん
ひとくち メモ	給食では久々の麺料理です。現在は町内に製麺所がないため麺類を出すのが難しいのですが、今回は特別に焼うどんを出すのでお楽しみに！	ショウガは奈良時代には栽培されていたとされ、食材や薬として古くから利用されています。体を温めるはたらきがあるので、これからの時季にぴったりです。	りんごには「ふじ」「紅玉」「北斗」「つがる」などたくさんのお品種があります。それぞれ甘味や酸味がちがうので、食べ比べてみておもしろいですね。	10月29日が毎年恒例の「いわてとり肉の日」です。前後の日にて、岩手県内の多くの学校で鶏肉を使った給食が出されています。	8がつく日は「よい歯の日」です。今回はカミサミサラダとまた達たごぼうのサラダです。一口20回を目安によくかんで食べましょう。
こんだて	31 ハロウィン 牛乳 パスタ	大槌町産食材の紹介			
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン チーズ スキムミルク あさり	じゃがいも 玉ねぎ わかめ(20日) たら(26日)			
きいろ	パン じゃがいも バター スパゲッティ あぶら				
みどり	なす ピーマン にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ				
ひとくち メモ	今日は「ハロウィン献立」です。ハンバーグの中にもかぼちゃが練り込まれており、かぼちゃたっぷりのメニューになっています。				



平成28年度 大槌町学校給食センター
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。

10月の給食予定は次のとおりです。
 <大槌> 小学部...19日、24日なし
 中学部...5日、7日、24日なし
 <吉里吉里> 小学部...17日なし
 中学部...7日、24日なし

よい歯の日について
大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」として、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。