

♪新米♪ 就実小学校 10月メニュー

| 10月3日 (月) | 10月4日 (火) | 10月5日 (水) | 10月6日 (木) | 10月7日 (金) |
|---|--|--|---|--|
| 玄米入りご飯 さわらのかば焼き 野菜たくわん納豆 青梗菜とお麩浸し みそ汁 | 玄米入りご飯 鶏と野菜の焼つくね 磯入り和風ポテトサラダ (ミニトマト) 三色金平 みそ汁 | 玄米入りご飯 茄子と豆腐の麻婆 人参シリシリ れんこんチップス わかめスープ | 玄米入りご飯 白身魚の塩麴パン粉焼 ひじき南瓜煮物 もやし胡瓜のおかか和え みそ汁 | ♪5種豆 (大豆/青えんどう/赤いんげん /黒大豆/ひよこ豆) 「めんの日」 ミートスパゲッティ 豆サラダ 果物(パイナップル) |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 660kcal | 602kcal | 644kcal | 595kcal | 503kcal |
| 10月10日 (月) | 10月11日 (火) | 10月12日 (水) | 10月13日 (木) | 10月14日 (金) |
| スポーツの日 お休み | ♪人気メニュー 「カレーの日」 きのこカレー ブロッコリートマトサラダ 果物(オレンジ) | 玄米入りご飯 肉じゃが煮 ツナ野菜胡麻酢和え 車麩カツ みそ汁 | ♪香川郷土料理 「めんの日」 しっぽくうどん 白和え ちくわの磯辺揚げ | ♪重ね煮 玄米入りご飯 鶏から揚げ 春雨サラダ 青梗菜胡麻塩炒め 重ね煮みそ汁 |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| kcal | 641kcal | 712kcal | 457kcal | 640kcal |
| 10月17日 (月) | 10月18日 (火) | 10月19日 (水) | 10月20日 (木) | 10月21日 (金) |
| 玄米入りご飯 鮭の南部焼き オクラひじき納豆和え 南瓜煮 みそ汁 | 玄米入りご飯 厚揚げそぼろ煮 和風マカロニサラダ れんこんチップス もずくスープ | 玄米入りご飯 豚と野菜生姜焼き 白菜煮浸し ふかしさつま芋 みそ汁 | ♪人気メニュー 「めんの日」 しょう油ラーメン しらす野菜の磯和え 野菜肉焼売 | ♪もち麦 もち麦入りご飯 さば塩昆布焼き 彩り根菜煮 ほうれん草お浸し みそ汁 |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 629kcal | 653kcal | 674kcal | 509kcal | 585kcal |
| 10月24日 (月) | 10月25日 (火) | 10月26日 (水) | 10月27日 (木) | 10月28日 (金) |
| 玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 青のり焼きポテト 春雨スープ | 「どんぶりの日」 野菜ピビンバ丼 高野豆腐の含め煮 果物(なし) | 玄米入りご飯 厚揚げと野菜カレーだし煮 ブロッコリー& ツナ和え なすの揚げ煮 みそ汁 | ♪まごわやさしい さつまいもご飯 あじの焼き南蛮漬け ひじき五目煮 れんこんチップス みそ汁 | 「めんの日」 豆乳うどん 焼きししゃも 甘辛ごぼう |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) | 牛乳1本(紙パック200ml) |
| 606kcal | 578kcal | 657kcal | 642kcal | 475kcal |
| 10月31日 (月) |  | | | 1ヶ月平均(牛乳含む)665kcal |
| ♪重ね煮 玄米入りご飯 鮭の磯焼き 中華風納豆和え かぼちゃ素揚げ 重ね煮みそ汁 | | | | 基準値平均650kcal |
| 牛乳1本(紙パック200ml) | | | | 636kcal |

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

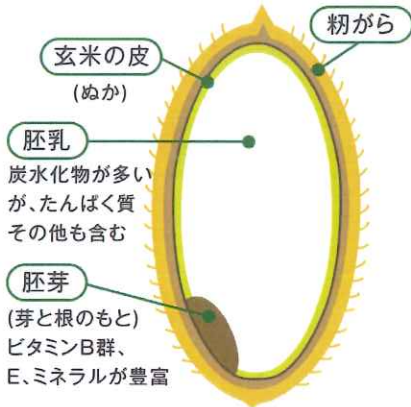
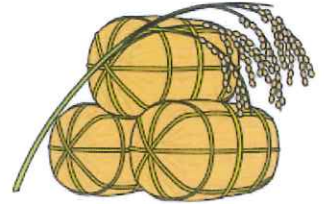
※栄養価表示について※
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

| 日付 | 曜日 | 献立 | 主な材料と体内での働き | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩相当量 g |
|----|----|---|---|--------------------------------------|--|---------------|------------|---------|-----------|------------|
| | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | | | | | |
| 3 | 月 | 玄米ご飯・さわらの蒲焼き・野菜の納豆・青梗菜とお味噌汁・味噌汁 | 玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・ごま油 | さわら・納豆・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌 | 胡瓜・人参・オクラ・青梗菜・えのき・玉葱 | 478 | 21.1 | 11.4 | 74.4 | 1.6 |
| 4 | 火 | 玄米ご飯・鶏と野菜の焼きつくね・磯入り和風ホトテサガ / ミトマト・三色金平・味噌汁 | 玄米・精白米・じゃがいも・黒砂糖・ごま油 | 鶏と野菜の焼きつくね・青のり・出し昆布・だし削り・味噌 | トマト・ブロッコリー・人参・コーン・ごぼう・インゲン・チゲソ菜・人参・太もやし | 431 | 13.4 | 6.3 | 82.3 | 1.7 |
| 5 | 水 | 玄米ご飯・茄子と豆腐のW麻婆・人参ソテー・レモンチップス・わかめスープ | 玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・ごま油・ごま | 豚ミンチ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・ツルル・かつお粉・わかめ・出し昆布 | 玉葱・茄子・人参・オクラ・椎茸・枝豆・れんこん・玉葱・白菜・コーン | 473 | 15.4 | 10.3 | 80.9 | 1.8 |
| 6 | 木 | 玄米ご飯・白身魚の塩麹パン粉焼き・ひじき南瓜煮物・もやし胡瓜のおかか和え・味噌汁 | 玄米・精白米・生塩麹・小麦粉・パン粉・油・黒砂糖・麩 | 白身魚・芽ヒジキ・だし削り・かつお節・かつお粉・出し昆布・味噌 | 加納チキ・人参・れんこん・インゲン・太もやし・胡瓜・玉葱・えのき・小松菜 | 419 | 16.8 | 4.1 | 79.9 | 1.7 |
| 7 | 金 | ♪5種豆 (大豆/青えんどう/赤いんげん/黒大豆/ひよこ豆) 「めんの日」 ミトマト・オクラ・豆ソテー・果物 | 大豆・小麦粉・三温糖・片栗粉・砂糖・純米酢・アジサイ・黒砂糖 | 豚ミンチ・味噌・蒸サガ豆 | 玉葱・人参・オクラ・トマト・水煮キャベツ・人参・コーン・パイ | 351 | 13.7 | 5.9 | 62.1 | 1.8 |
| 10 | 月 | スポーツの日 お休み | | | | | | | | |
| 11 | 火 | ♪人気メニュー 「カレーの日」 きのこカレー・ブロッコリー・トマトソテー・果物 | 玄米・精白米・里芋・油・カレー・黒砂糖・純米酢・ごま油・ごま | 鶏挽き肉・豚ミンチ | 玉葱・人参・水煮きのこ・ミックス・ブロッコリー・トマト・コーン・ルッコラ | 434 | 12.1 | 9.4 | 77.6 | 1.7 |
| 12 | 水 | 玄米ご飯・肉じゃが煮・お野菜胡麻酢和え・車麩炒め・味噌汁 | 玄米・精白米・メーク・こんにゃく・黒砂糖・ごま油・純米酢・三温糖・車麩・小麦粉・パン粉・油 | 豚肉・ツルル・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 | 人参・玉葱・インゲン・小松菜・太もやし・茄子・えのき | 523 | 19.6 | 10.0 | 90.2 | 1.6 |
| 13 | 木 | ♪香川郷土料理 「めんの日」 しっぽくうどん・白和え・ちくわの磯辺揚げ | うどん・里芋・こんにゃく・ごま・黒砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 鶏肉・いりこ・豆腐・味噌・焼ちくわ・青のり | ごぼう・人参・大根・椎茸・青ねぎ・ほうれん草 | 314 | 16.1 | 7.1 | 48.8 | 2.2 |
| 14 | 金 | ♪重ね煮 玄米ご飯・鶏唐揚げ・春雨ソテー・青梗菜胡麻塩炒め・重ね煮味噌汁 | 玄米・精白米・片栗粉・油・春雨・ごま・純米酢・黒砂糖・ごま油 | 鶏肉・わかめ・味噌 | オクラ・ニンニク・キャベツ・人参・コーン・チゲソ菜・太もやし・重ね煮(玉葱・人参・椎茸) | 469 | 21.0 | 9.2 | 77.1 | 1.4 |
| 17 | 月 | 玄米ご飯・鮭の南部焼き・おろしひじき納豆和え・南瓜煮・味噌汁 | 玄米・精白米・ごま・黒砂糖・麩 | 鮭・芽ヒジキ・納豆・だし削り・出し昆布・味噌 | おろし・人参・コーン・南瓜・玉葱・なめこ | 450 | 21.6 | 5.4 | 80.9 | 1.4 |
| 18 | 火 | 玄米ご飯・厚揚げそぼろ煮・和風マカヒラギ / レモンチップス・もずくスープ | 玄米・精白米・じゃがいも・三温糖・片栗粉・マカヒラギ・アジサイ・ごま・油 | 鶏挽き肉・絹厚揚げ・ツルル・塩昆布・もずく・だし削り・出し昆布 | 人参・玉葱・椎茸・グリーンピース・胡瓜・コーン・れんこん・えのき・青ねぎ | 477 | 16.7 | 9.9 | 82.2 | 1.2 |
| 19 | 水 | 玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き・白菜煮浸し・ぶかし薩摩芋・味噌汁 | 玄米・精白米・黒砂糖・油・三温糖・薩摩芋 | 豚肉・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 | ピーマン・玉葱・オクラ・白菜・人参・しめじ・ごぼう | 497 | 19.6 | 10.3 | 83.7 | 1.3 |
| 20 | 木 | ♪人気メニュー 「めんの日」 醤油ラーメン・しらす野菜の磯和え・野菜肉焼売 | ラーメン・油 | 豚肉・しらす干し・だし削り・出し昆布・のり・焼売 | オクラ・ニンニク・キャベツ・太もやし・人参・玉葱・コーン・青ねぎ・ほうれん草 | 354 | 15.6 | 10.5 | 47.2 | 1.9 |
| 21 | 金 | ♪もち麦 もち麦入りご飯・さば塩昆布焼き・彩り根菜煮・ほうれん草お浸し・味噌汁 | もち麦・精白米・ごま油・ごま・黒砂糖 | サバ・塩昆布・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌 | 大根・加納チキ・人参・れんこん・しめじ・インゲン・ほうれん草・キャベツ・太もやし | 390 | 16.5 | 9.4 | 62.5 | 1.2 |
| 24 | 月 | 玄米ご飯・白身魚の胡麻味噌焼き・大豆ミンチと野菜おかか炒め・青海苔焼きおにぎり・春雨スープ | 玄米・精白米・黒砂糖・ごま油・メーク・油・春雨 | 白身魚・味噌・大豆ミンチ・かつお節・青のり | キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・オクラ・オクラ・にら | 430 | 16.2 | 6.6 | 79.5 | 1.1 |
| 25 | 火 | 「どんぶりの日」 野菜ビビンバ・高野豆腐の含め煮・果物 | 精白米・玄米・ごま油・三温糖・ごま・黒砂糖 | 豚ミンチ・味噌・高野 | オクラ・ニンニク・小松菜・人参・太もやし・椎茸・大根・インゲン・和梨 | 383 | 12.7 | 7.7 | 68.2 | 0.6 |
| 26 | 水 | 玄米ご飯・厚揚げと野菜の加だし煮・ブロッコリー・おろし・なすの揚げ煮・味噌汁 | 玄米・精白米・三温糖・片栗粉・じゃがいも・油・ごま | 厚揚げ・ツルル・出し昆布・だし削り・味噌 | 白菜・玉葱・人参・しめじ・枝豆・ブロッコリー・コーン・茄子・ごぼう・人参・切干大根 | 484 | 16.1 | 11.1 | 82.9 | 1.5 |
| 27 | 木 | ♪まごわやさしい 薩摩芋ご飯・鯔の焼き南蛮漬け・ひじき五目煮・レモンチップス・味噌汁 | 玄米・精白米・薩摩芋・ごま・黒砂糖・純米酢・こんにゃく・油 | いりこ・あじ・芽ヒジキ・水煮大豆・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌 | 玉葱・人参・ピーマン・インゲン・れんこん・水煮きのこ・ミックス・チゲソ菜 | 476 | 19.4 | 10.3 | 78.3 | 1.9 |
| 28 | 金 | 「めんの日」 豆乳うどん・焼きししゃも・甘辛ごぼう | うどん・片栗粉・油・黒砂糖・ごま | 絹厚揚げ・だし削り・出し昆布・豆乳・味噌・子持ちししゃも | 玉葱・人参・南瓜・キャベツ・椎茸・しめじ・ニンニク・オクラ・ごぼう | 337 | 15.0 | 10.7 | 49.5 | 2.0 |
| 31 | 月 | ♪重ね煮 玄米ご飯・鮭の磯焼き・中華風納豆和え・加納チキ素揚げ・重ね煮味噌汁 | 玄米・精白米・ごま油・ごま・片栗粉・油 | 鮭・青のり・納豆・味噌 | オクラ・チゲソ菜・コーン・人参・南瓜・重ね煮(玉葱・人参・椎茸) | 457 | 20.1 | 8.3 | 77.4 | 1.2 |

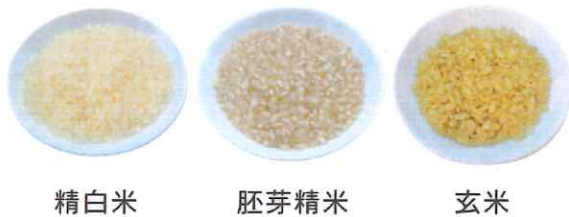
♪たべものまめちしき♪ 日本の食文化「米～こめ rice～」



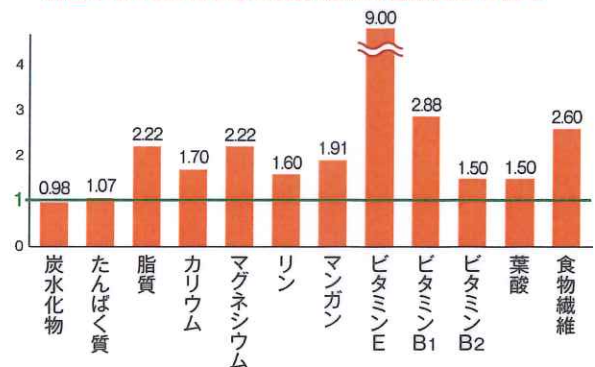
ごはんはかめばかむほど、口の中でつばとなかよしになっておいしいごはんの味がよくわかりますね。よくかむとやわらかくなっておなかにもやさしくなりますよ。



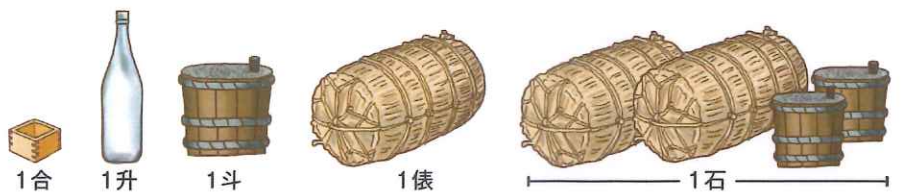
米は稲の果実である籾の中身で、図のようにほとんど胚乳で占められています。その脇に胚芽があり、稲の芽や根になる部分です。胚乳には炭水化物が多く、胚芽は芽や根の成長に必要なビタミンB群やビタミンE、ミネラルも多く含まれています。胚芽は精白の過程で脱落するので、精白米にはついていません。胚芽精米は胚芽を残すよう特別な精白機を使った米です。一方、玄米は精白していない米です。



精白米を1としたときの胚芽精米の各栄養素の倍率



昔は1食1合、1日3食3合食べるのが普通でした。1年約1000合でこれが1石150kg。現在のお米の消費量は1人1年間に約59kgですから、昔の人の1/3に減りました。一方、米1石がとれる田んぼの広さを1反(300坪)と定められ、1反はおよそ1000平方メートルで10アールです。今も米の計量升は、1合=180ml、1升びんや1斗だる、1俵などと米の単位は日常生活の中で使われています。



| 単位 | 容量 | 重量 |
|---------|-------|-------|
| 1合 | 180ml | 150g |
| 1升(10合) | 1.8ℓ | 1.5kg |
| 1斗(10升) | 18ℓ | 15kg |
| 1俵(4斗) | 72ℓ | 60kg |
| 1石(10斗) | 180ℓ | 150kg |

<就実小学校様の給食>

- ・ごはんの日は食べやすさも配慮しながら玄米を積極採用しています。(目安 精白米8：玄米2)
- ・お米は岡山県鏡野町の伏流水が流れる大自然で育った「あきたこまち」です♪
- ・お米を炊くお水は当社地下30mからくみ上げたミネラル豊富な天然深層水です♪

