



令和8年10月 給食配り方表 南部学校給食センター A献立



月	火	水	木	金
食器は4種類あり、そのうち2〜3種類を使用します。 4は、食缶の数を示しています。 配り方表を確認してから配膳しましょう。一ロメモは、食事の前に日直や係が読むなど活用してください。	1日(木) 友好都市献立(沖縄県那覇市) 友好都市提携から30周年のため、沖縄県の郷土料理であるタコライスを提供します。 9日(金) 友好都市献立(韓国富川市) 友好都市提携から30周年のため、韓国料理のサムゲタンをイメージしたサムゲタン風スープを提供します。 14日(水)「かわさきそだち」の献立 大根ときゅうりの中華づけには、「かわさきそだち」のきゅうりを使用します。	1 粉チーズ タコライス (タコライスの具) (ポイルキャベツ) (ごはん) もずくスープ 牛乳 4 【ねらい】給食を通して友好都市(沖縄県那覇市)を知る 今日は沖縄県の郷土料理のタコライスと、全国一の生産量を誇るもずくを使ったスープです。川崎市と那覇市は1996年に友好都市を結びました。沖縄の味を楽しみましょう。	2 (まぜる) ちくわの磯辺揚げ 【2本】 切り干し大根の まぜごはん (しょうゆごはん) 豆腐のみそ汁 4 給食のまぜごはんについて知る 切り干し大根のまぜごはらは、給食センターでは2023年10月から提供しています。しょうゆごはんと同じように切り干し大根の具をセルフで混ぜて食べる献立です。	
5 ロールパン フルーツポンチ 3 さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ ◎炭水化物について知る 炭水化物は、体を動かすだけではなく、脳のエネルギー源にもなります。特に成長期は、大人よりも多くのエネルギーを必要とするので、しっかりと食べることが大切です。	6 肉野菜炒め かぼちゃ コロッケ ごま塩 ごはん 春雨スープ 5 ごまについて知る ごまは香ばしい風味が特徴の種実類です。カルシウムや鉄、食物せんいが豊富で、成長期に必要な栄養を含んでいます。給食では和え物によく使われています。	7 五目豆 さばの塩焼き ごはん 豚汁 4 米について知る 米は、7割以上が炭水化物で、効率よくエネルギー源になり体温をつくり出します。体温が1度下がると白血球の動きが下がるといわれ、免疫力の維持に役立っています。	8 キャベツのスープ煮 麦ごはん きのこのストロガノフ 3 季節の食材のきのこを味わう きのこのストロガノフには、エリンギ・えのきたけ・マッシュルームの3種類のきのこが入っています。うま味成分が豊富に含まれています。味わって食べましょう。	9 りんごゼリー キムチビビンバ (肉の具) (野菜の具) (麦ごはん) サムゲタン風スープ 4 給食を通して友好都市(韓国富川市)を知る 川崎市と韓国の富川(プチョン)市は1996年に友好都市提携し交流を行ってきました。今日の献立は、韓国料理のキムチビビンバやサムゲタンを給食用にアレンジしています。
今月の目標「バランスの良い食事について考えよう」 バランスの良い食事とは?…主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事 副菜 野菜・きのこ・海藻・芋を使った料理 主菜 肉・魚・卵・大豆製品を使った料理 汁物 主食・主菜・副菜で不足する栄養素を補う 主食 ごはん・パン・めん	14 大根ときゅうりの中華づけ ぶりのたつた揚げ 麦ごはん たまねぎのみそ汁 4 「かわさきそだち」のきゅうりを味わう 大根ときゅうりの中華づけにはかわさきそだちのきゅうりを使用しています。きゅうりは95%が水分ですが、ビタミンや無機質、食物せんいも含まれています。	15 ごまあえ とり肉のしょうが煮 麦ごはん すいとん 4 すいとんについて知る すいとんは小麦粉と水で作った団子を入れた汁物です。小麦粉の生産が盛んな群馬県の郷土料理です。家にある野菜と一緒にだして煮て、しょうゆやみそで味付けをします。	16 春雨の塩炒め 蒸ししょうまい 【3個】 麦ごはん にらたまスープ 4 卵の栄養を知る 卵は、ビタミンCと食物せんいを除く多くの栄養素を含む栄養価の高い食品です。特に、良質なたんぱく質やビタミンA・B2・D、鉄などを多く含んでいます。	
19 ひじきのサラダ 麦ごはん ポークカレー 3 ひじきの栄養を知る ひじきは食物せんいとカルシウムを多く含む海藻です。食物せんいは日本人に不足しがちな栄養素で、カルシウムは成長期に大切な栄養素です。	20 もやし炒め めかじきと大豆のみそがらめ 麦ごはん けんちん汁 4 大豆について知る 大豆はたんぱく質を多く含んでいます。たんぱく質が多い食品には肉や魚、卵がありますが、そこに大豆も取り入れると栄養バランスが整いやすくなります。	21 ヨーグルト マーボー丼 (麦ごはん) 寒天の中華スープ 3 ヨーグルトについて知る ヨーグルトは生乳を殺菌し、乳酸菌や酵母で発酵させたものです。紀元前数千年の頃、人類が牧畜を始めた時期から、様々な動物の乳で作っていたそうです。	22 ツナサラダ 豚肉と生揚げの炒め煮 麦ごはん タイピーエン 4 生揚げについて知る 生揚げは木綿豆腐を油で揚げたものです。豆腐はそのまま食べるとあっさりとしています。揚げることによって香ばしさが加わり食べごたえがあります。	23 白菜のおかか煮 チキン南蛮 タルタルソース 麦ごはん じゃが芋のみそ汁 4 宮崎県の郷土料理 チキン南蛮を味わう チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理として広く知られている献立です。甘酢しょうゆで和えたチキンの上に、各自で小袋入りのタルタルソース(卵不使用)をかけて食べます。
26 野菜ソテー ハンバーグ おろしソース 麦ごはん パスタ入り ミネストラスープ 4 パスタ入りミネストラスープを味わう 今日のスープには、車輪の形をしたホイールマカロニが入っています。見た目が楽しく、ソースやスープが絡みやすいのが特徴です。スープと一緒においしくいただきます。	27 煮びたし あじの カレー揚げ 麦ごはん 大根のとりみ汁 4 ◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える 主食・主菜・副菜がそろった食事は、体を動かすエネルギーや体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンや無機質など、必要な栄養をバランス良くとることができます。	28 給食休止日	29 カルシウムたっぷり サラダ とり肉の のり塩から揚げ 麦ごはん かんぴょうのみそ汁 4 ◎減塩の調理法の工夫を知る 給食では昆布とかつお節でだしをとっています。それぞれにうま味成分があり、同時に味わうことで相乗効果が生まれ、塩分を控えてもうま味と香りでおいしく食べられます。	30 塩だれ野菜 ホイコーロー 麦ごはん 青菜と豆腐のスープ 4 ◎不足しやすい食品について振り返る(野菜) 国の調査で、野菜は目標の1日350gに届いていない人が多いことが分かっています。今日の給食では、野菜を180.5gとることができます。意識して食べましょう。