



あき 秋になるとお米や大豆、里芋など昔から日本人の食生活には欠かすことができない作物が収穫を迎えます。今年も昨年に匹敵するぐらいか、あるいはそれ以上の記録的に暑い夏で、9月以降も厳しい残暑が続きました。そのような状況の中でも生産者の方々は、食べ物を作り、届けてくれています。秋の実りや自然の恵みに感謝をし、旬の食べ物を味わってくださいね♪



10月の給食だより



おいしい魚の見分け方 サンマ編

サンマは漢字で書くと、「秋刀魚」と書きます。秋の味覚の代表格です。

新鮮な

サンマの見分け方を知っていますか？

① 口の先が黄色いもの！

海で泳いでいるときのサンマの口の先は、黄色いです。水揚げして、時間が経つにつれて、黄色の色素が抜け、茶色っぽくなります。

黄色い！

② 背中から頭にかけて厚みがあるもの！

太ったサンマは、脂がのっておいしいです。

身がふっくら！

③ 目の周りが透明で赤くなっていないもの！

これであなたも“サンマ選び”の達人です！



今年はサンマが豊漁という話です。楽しみですね。



サンマの見分け方を参考に、ぜひ、サンマのおいしさをいっぱい味わってください。

給食では9月9日(月)「サンマの竜田揚げ」で登場しました！



10月10日は...

目の愛護DAY!



油と一緒にとると吸収率UP!



10月10日(木)は「目の愛護デー」です。

10日(木)の献立は、目の愛護デーにちなんで、目により働きをする栄養素(ビタミンA、アントシアニン)がとれるよう、大おかずは「キャロットポタージュ」(人参:ビタミンA)にし、「ブルーベリージャム」(ブルーベリー:アントシアニン)をつけています。

また、31日(木)もハロウィンにちなんで、かぼちゃを使用した「かぼちゃ入りクリームシチュー」との飲むヨーグルトのパッケージをハロウィン仕様にしてあります。どうぞお楽しみに！



< 10月の栄養価 >

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1/3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせずて献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
10月分 平均摂取量	小(中学年)	642	15%	28%	345	77	3.5	3.0	334	0.57	0.55	23	3.9
	中学校	759	15%	26%	363	90	4.0	3.5	384	0.70	0.61	27	4.7
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8~9歳)	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

★10月の小おかずよい

< 加工品の原材料表について >

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

1日(火) ポロニアカツ		8日(火) かぼちゃグラタン	
鶏肉・でん粉・発酵調味料・砂糖・粉末状大豆たん白・食塩・香辛料・鉄含有酵母・水・加工でん粉・増粘剤 (衣) ポテトフレーク・米粉フレーク・食塩・香辛料・でん粉・植物繊維・酵母エキス・水		乾燥マッシュポテト・かぼちゃ・おから・ショートニング・米粉・豆乳・砂糖・粉末水あめ・水溶性食物繊維・かぼちゃパウダー・ソテーオニオン・大豆粉・食塩・酵母エキス・水・加工でん粉・増粘剤・炭酸カルシウム・安定剤・ピロリン酸第二鉄・乳化剤	
9日(水) ポーク焼売	17日(木) チーズオムレツ	21日(月) 野菜コロッケ	
豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・生姜ペースト (調味料) 砂糖・食塩・酵母エキス・ポークエキス・香辛料 (皮) 小麦粉・還元水あめ・水	鶏卵・チーズ・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・植物油	馬鈴薯・玉ねぎ・人参・パン粉・とうもろこし・グリーンピース・砂糖・水あめ・食塩・植物油・水 (衣) パン粉・バターミックス・加工油脂	
23日(水) 餃子		25日(金) サバの味噌煮	28日(月) ホッケのいしる漬
キャベツ・にら・豚肉・豚脂・でん粉・醤油・生姜ペースト・清酒・砂糖・食塩・ごま油 (皮) 小麦粉・植物油・小麦たん白・食塩・発酵調味料・水・加工でん粉・キシロース		サバ・味噌・白だし・たれ・砂糖・水	ホッケ・醤油・砂糖・みりん風調味料・魚醤・水
30日(水) カツオミンチカツ			
カツオ・玉ねぎ・おろし生姜・パン粉・醤油・砂糖・食塩・カツオエキス・加工でん粉・ドロマイト・ピロリン酸鉄・乳化剤・香料・水 (衣) パン粉・小麦粉・植物油			