

10月もぐもぐ通信



令和6年10月
高岡市立福岡中学校

秋晴れの清々しい季節となりました。「実りの秋、食欲の秋」と呼ばれるこの時期は、米や芋、果物など多くの食材が旬を迎えます。旬のおいしい味覚を味わい、日々の食事を楽しみましょう。

旬の食材のよさを知ろう。

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことです。旬の食材は、栄養価が高く、香りや旨味が豊富で、食材本来のよさをおいしく味わうことができます。日本には四季があるおかげで自然の恵みや季節の変化を感じることができます。



新米と「富富富」の特徴

新米は水分量が多いため、つやがあって柔らかく、香りもよいです。給食で食べている「富富富」は、高温や病気に強い・草丈が短く倒れにくい・冷めても硬くなりにくいという特徴があります。新米ならではのおいしさを味わってください！

万葉の時代の食事を思い浮かべてみよう…。

10月4日～6日に開催される「高岡万葉まつり」にちなみ、白米に雑穀の香紫米を混ぜた赤米ごはんや、生姜風味の福来魚の竜田揚げ、片栗粉でとろみをつけたかたかご煮など、万葉の時代の食事を給食用にアレンジした献立を実施します。片栗粉の原料はじゃが芋のでん粉ですが、昔は「かたかごの花」の根から作られていました。この花は、大伴家持が万葉集の中で詠んだ花で、高岡市の花にも指定されています。「もののふの…堅香子の花〜♪」みなさんが使う給食の食器にも描かれていますよ。



家持くん

目の健康には、ビタミンAを！



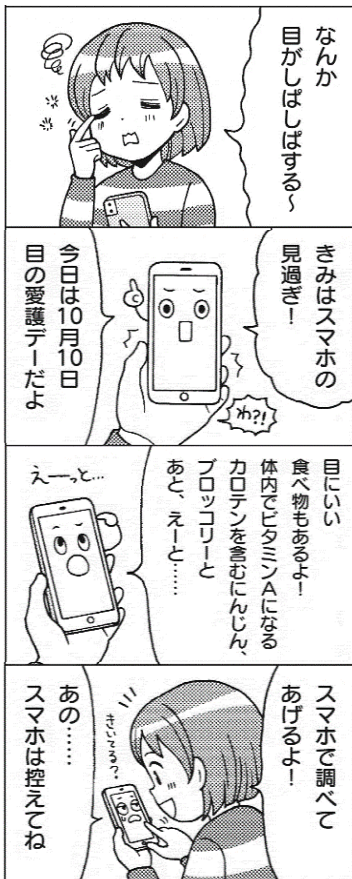
毎年10月10日は「目の愛護デー」。10を横に倒すと目と眉の形に見えることから制定されました。目が働くためにはビタミンA・B群・Cなどの栄養素を含む食事が欠かせません。給食では南瓜・赤パプリカ・ブロッコリーなど、目によい食材を使用した献立を実施します。

富山湾に棲む幻の魚「げんげ」

幻魚（げんげ）は、水深200m以上の深海に棲む魚です。身は透明感があり、ヌルヌルとしたゼラチン質には、肌の健康を保つコラーゲンが豊富です。給食では「げんげのから揚げ」が登場します。お楽しみに！

10月の高岡食19丼「高岡元気ビビンバ丼」

ビビンバは、韓国語で「ピピン（混ぜる）パブ（ごはん）」。ピリ辛に味付けした焼肉や野菜のナムルをごはんに載せて、よくかき混ぜてから食べる韓国の代表料理の1つです。





10月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名		主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質	
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	火	ごはん	牛乳▲	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 さつまい 砂糖 キムチの素	油 ごま油 白ごま	E: 829 kcal P: 28.2 g F: 18.6 g
2	水	1/2コッパン▲	牛乳▲	なっばコロッケ▲ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のミートソースがけ	なっばコロッケ▲ 豚肉	牛乳▲	人参 トマト	白菜 胡瓜 パイン 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッパン▲ 砂糖 ソフト麺 でん粉	油	E: 925 kcal P: 31.2 g F: 25.3 g
3	木	赤米ごはん りんご 万葉献立	牛乳▲	福来魚の竜田揚げ きゃべつとほうれん草のひたし かたかご煮	福来魚 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 きゃべつ 大根 りんご	ごはん 香紫米 でん粉 上新粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	E: 831 kcal P: 32.7 g F: 22.8 g
4	金	ごはん	牛乳▲	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめスープ	白身魚フライ ベーコン	牛乳▲ わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん じゃが芋	油	E: 753 kcal P: 28.4 g F: 24.8 g
7	月	ごはん	牛乳▲	ししゃものフライ はりはり和え すき焼き煮	ししゃもフライ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 しらたき すき焼き麩 砂糖	油 白ごま	E: 850 kcal P: 29.9 g F: 25.9 g
8	火	ごはん	牛乳▲	鯖の豆板醤焼き 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	鯖 ベーコン 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	青梗菜 人参 いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ 大根 たけのこ 干し椎茸	ごはん こんにやく 砂糖	ごま油 油	E: 824 kcal P: 33.5 g F: 27.6 g
9	水	ごはん ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立	牛乳▲	ガーリックチキン カラフルサラダ パンプキンスープ	鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	ブロッコリー 赤パプリカ 南瓜	コーン 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋 小麦粉 ブルーベリーゼリー	油 青じそドレッシング マーガリン▲	E: 892 kcal P: 38.3 g F: 27.7 g
10	木	ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き にんじんしりしり もずくのみそ汁	鯖 まぐろフレーク 油揚げ みそ	牛乳▲ もずく 煮干し	人参 小松菜	コーン 大根	ごはん	油	E: 846 kcal P: 38.0 g F: 26.5 g
11	金	きなこ揚げパン▲	牛乳▲	ウインナー かぶの柚子サラダ 卵と豆腐のスープ●	きな粉 ウインナー 卵● 絹豆腐	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ	2/3コッパン▲ 砂糖 でん粉	油	E: 774 kcal P: 30.8 g F: 38.9 g
14	月	🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵... スポーツの日									
15	火	ごはん	牛乳▲	コーンエッグ● ブロッコリーサラダ 野菜スープ	卵● 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	コーン 胡瓜 きゃべつ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	油	E: 723 kcal P: 28.9 g F: 24.3 g
16	水	ごはん 巨峰	牛乳▲	がんもの含め煮 荳わかめの金平 豚汁	がんもどき ベーコン 豚肉 みそ	牛乳▲ 荳わかめ	人参 いんげん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 巨峰	ごはん 砂糖 こんにやく さつまい	油 白ごま	E: 799 kcal P: 25.1 g F: 22.1 g
17	木	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	高岡元氣ピピンパ丼 (焼肉、ナムル) とうもろこしのスープ●	牛肉 赤みそ 卵●	牛乳▲ ヨーグルト▲	ほうれん草 人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ もやし コーン	ごはん 砂糖 でん粉	油 白ごま ごま油	E: 793 kcal P: 29.3 g F: 21.8 g
18	金	食パン▲ スライスチーズ▲ [セルフサンド]	牛乳▲	ドライカレー▲ [セルフサンド] 野菜サラダ 秋のミネストローネ	豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳▲ スライスチーズ▲	人参 トマト いんげん	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜	食パン▲ 砂糖 さつまい	油 カレールウ▲	E: 823 kcal P: 31.9 g F: 29.3 g
21	月	減量ごはん	牛乳▲	ひよこ豆の揚げがらめ しそ和え 五目ラーメン	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳▲	赤しそ 人参	きゃべつ 胡瓜 メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 中華麺	油 白ごま	E: 803 kcal P: 27.5 g F: 20.6 g
22	火	ごはん	牛乳▲	赤魚のたれがけ 切干大根の炒め煮 白菜鍋	赤魚 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	生姜 切干大根 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 しらたき	油	E: 855 kcal P: 34.5 g F: 22.8 g
23	水	ごはん 干しブルー	牛乳▲	えびシューマイ●■ 拌三絲 韓国風肉じゃが	えびシューマイ●■ 豚肉	牛乳▲	人参 いんげん	胡瓜 コーン にんにく 玉ねぎ 干しブルー	ごはん 春雨 砂糖 じゃが芋 しらたき	ごま油 油 白ごま	E: 839 kcal P: 23.4 g F: 16.1 g
24	木	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	げんげのから揚げ ほうれん草のごまみそ和え じゃが芋のそぼろ煮	げんげ みそ 鶏肉	牛乳▲	ほうれん草 人参 いんげん	きゃべつ えのき 生姜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく でん粉	油 黒ごま P: 23.9 g	E: 866 kcal P: 28.3 g F: 23.9 g
25	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	米粉入りパン▲ 砂糖 でん粉 じゃが芋 ワンタン	油	E: 850 kcal P: 40.4 g F: 25.8 g
26	土	おにぎり (海苔、昆布) [弁当]	牛乳▲	肉シューマイ ビーフソテー 胡瓜のナムル フライドポテト ブチトマト [弁当]	肉シューマイ 鶏肉	牛乳▲ わかめ	人参 ブチトマト	梅 きゃべつ 玉ねぎ 胡瓜 生姜	ごはん ビーフン くし形ポテト	油 ごま油	E: 772 kcal P: 21.7 g F: 13.9 g
28	月	🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵...🎵... 線替休業									
29	火	ごはん	牛乳▲	変わりミートローフ●▲ フルーツ和え きゃべつのもちもちスープ	絞豆腐 大豆 豚肉 卵● 鶏肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参	玉ねぎ りんご パイン みかん もも パナナ きゃべつ	ごはん パン粉 砂糖 白玉団子	油	E: 929 kcal P: 33.9 g F: 31.2 g
30	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	いかのかりん揚げ■ 小松菜の昆布和え みそけんちん汁	いか■ 鶏肉 絹豆腐 みそ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	小松菜 人参	もやし ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋	油	E: 836 kcal P: 35.7 g F: 21.7 g
31	木	ごはん かぼちゃプリン ハロウィン献立	牛乳▲	オムレツ● ひじきサラダ きのこ入りハヤシライス	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー 人参	コーン きゃべつ にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋 かぼちゃプリン	白ごま 油 ハヤシルウ	E: 880 kcal P: 27.9 g F: 25.5 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■