令和８年度

給食のごはんは「大衛村のひとめぼれ」を炊いたごはんです。感謝していただきましょう！

１０月のよていこんだて表

☆大衛村学校給食センター☆

日	給食なしの学校学年	主食	牛乳	おかず	使用する主な食材とその働き 主に体をつくるもとになる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC（食物繊維）	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂質	小学校 エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	中3年リクエスト	ごはん	○	ぶた肉のカリン揚げ 春雨サラダ みそけんちんじる	ぶた肉、ハム、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん	しょうが、きくらげ、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	**ごはん**、片栗粉、三温糖、はるさめ、じゃがいも	菜種油、白ごま、ごま油	661 kcal 26.7 g 21.7 g 2.5 g	853 kcal 33.1 g 26.2 g 3.4 g
2 金	中3年リクエスト	（ごはん）	○	マーボーライス （ごはん　マーボーライスの具） フルーツポンチ なし	ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、にら	ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、バナナ、もも、パイン、レモン、なし	**ごはん**、三温糖、片栗粉、ゼリー、砂糖	米油、ごま油	626 kcal 23.9 g 16.7 g 1.6 g	807 kcal 29.4 g 19.5 g 2.2 g
5 月	中2年リクエスト	ごはん	○	さんまのかば焼き風 ほうれんそうのごま和え とんじる（ほねにちゅういしてね）	さんま　でんぷん、ちくわ、ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳	**ほうれんそう**、にんじん	もやし、だいこん、こんにゃく、しめじ、はくさい、ねぎ	**ごはん**、三温糖、片栗粉、里芋	菜種油、ごま、ごま油	648 kcal 25.3 g 22.8 g 2.6 g	835 kcal 31.8 g 28.0 g 3.3 g
6 火	12日開幕戦！ レガロッソ応援給食！	（麦ごはん）	○	レガロッソ応援バターチキンカレーライス （麦ごはん　バターチキンカレー） レガロッソサラダ りんご	とり肉、ひよこ豆	牛乳、ヨーグルト、チーズ	にんじん、**トマト**、赤パプリカ、黄パプリカ	にんにく、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	**ごはん**、麦、じゃがいも、カレールゥ	米油、バター、ドレッシング	691 kcal 21.0 g 20.5 g 2.1 g	895 kcal 26.1 g 25.1 g 2.9 g
7 水		ミニチーズパン	○	大学芋(小3個：中4個) 海そうサラダ えびとなめこのたまごスープ	ささかま、えび、豆腐、たまご	牛乳、茎わかめ、わかめ、とさかのり、こんぶ、ふのり	**ほうれんそう**	きゅうり、もやし、なめこ、春天	チーズパン、さつまいも、中ざら糖、三温糖、片栗粉	菜種油、黒ごま、ごま油	593 kcal 25.6 g 24.0 g 3.0 g	786 kcal 32.4 g 30.9 g 4.2 g
8 木	終業式 給食はありません。			６日はレガロッソ応援給食！	いよいよ10/12からリーグHが開幕！6日は**地元の星☆トヨタ自動車東日本レガロッソ宮城の応援給食**です。新登場の「バターチキンカレー」はチームカラーの”赤（ロッソ）”にちなみ赤ワインを入れた特別仕立て。大衛産トマトや県産のりんごとヨーグルトも入った本格派です！おいしく食べて応援パワーを届けよう！							
13 火	小学校	（ごはん）	○	ガパオライス （ごはん　ガパオライスの具） ワンタンスープ 角チーズ	とり肉、大豆、ぶた肉	牛乳、チーズ	ピーマン、パプリカ、にんじん、チンゲンツァイ	たまねぎ、にんにく、干ししいたけ、メンマ、もやし、しょうが	**ごはん**、三温糖、ワンタンの皮	米油、ごま油	585 kcal 32.9 g 15.1 g 2.3 g	743 kcal 40.4 g 16.5 g 2.9 g
14 水	小5年リクエスト	ミニミルクパン	○	県産とり肉の唐揚げ(小2個：中3個) マカロニサラダ ＡＢＣスープ	とり肉 、ハム、ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり、だいこん、キャベツ	ミルクパン、でん粉、マカロニ	菜種油、マヨネーズ、オリーブ油	626 kcal 23.4 g 33.0 g 2.6 g	849 kcal 31.1 g 44.0 g 3.9 g
15 木	食育の日 手洗い	（ごはん）	○	ミートボールハヤシライス （ごはん　ミートボールハヤシシチュー） フルーツのヨーグルト和え	肉団子	牛乳、ヨーグルト	にんじん、**トマト**	たまねぎ、エリンギ、にんにく、パイン、黄もも、みかん、バナナ	**ごはん**、じゃがいも	米油、クリーム	641 kcal 17.6 g 18.0 g 2.4 g	826 kcal 21.2 g 21.2 g 2.8 g
16 金	世界味の旅～韓国～ 中2年リクエスト	（ごはん）	○	チュモッパ （ごはん　韓国風味のり　チュモッパの具） チャプチェ わかめスープ（ごはんと具をまぜて食べてね）	ツナ、大豆、ぶた肉、豆腐、なると	牛乳、のり、わかめ	こねぎ、にんじん、にら	キムチ漬け、たくあん漬け、たけのこ、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	**ごはん**、はるさめ、三温糖	ごま油、マヨネーズ、白ごま	622 kcal 26.2 g 19.9 g 3.4 g	799 kcal 32.0 g 23.8 g 4.4 g
19 月	大衛万菜給食	大衛産古代米ごはん 県産味付けのり	○	ハンバーグのごまみそソースがけ 菊入り小松菜のおひたし ひきなじる ミニおはぎ（陽介先生リクエスト和歌）	ハンバーグ、みそ、かに風味かまぼこ、油揚げ、なると	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、菊(もってのほか)、ごぼう、だいこん、えのきたけ、はくさい	**ごはん、古代米**、三温糖、おはぎ	白ごま	728 kcal 25.4 g 16.7 g 2.5 g	907 kcal 31.5 g 20.5 g 3.2 g
20 火	毎月19日は 鏡の日	ごはん	○	いかのスタミナ焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 肉じゃが（物語物語メニュー）	いか、かつおぶし、ぶた肉	牛乳	ブロッコリー、にんじん、さやいんげん	カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、こんにゃく	**ごはん**、じゃがいも、三温糖	マヨネーズ、米油	618 kcal 24.7 g 19.6 g 2.3 g	793 kcal 30.1 g 23.0 g 2.9 g
21 水	小5年リクエスト	きなこ揚げ 焼きパン コーヒー牛乳の素	○	五目きんぴら カレーうどん	きな粉、ぶた肉、とり肉、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	減塩ソフトパン、グラニュー糖、三温糖、うどん、カレールゥ、コーヒー牛乳の素	菜種油、米油、白ごま、ごま油	673 kcal 25.5 g 23.9 g 2.2 g	877 kcal 32.4 g 30.8 g 3.0 g
22 木	給食はありません。			今月はリクエスト給食特集	今月は、小学5年生と中学の各学年からリクエストを募集し、その中から「リクエストの多かったもの」「栄養バランスが考えられたもの」「キラリと光った工夫があるもの」等、８つの献立を実施します。どんなメニューが登場するか、毎日献立表をチェックしてくださいね！							
23 金		ごはん	○	さんまの塩焼き だいこんのべっこう煮（ほねにちゅういしてね） さつまじる	さんま、ぶた肉、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、こんにゃく、はくさい、ねぎ	**ごはん**、三温糖、さつまいも	米油	621 kcal 26.5 g 22.3 g 2.1 g	778 kcal 31.3 g 25.1 g 2.7 g
26 月	小学校	（ごはん）	○	ぶた丼 （ごはん　ぶた丼の具） きのこと野菜のみそしる アーモンド入り小魚	ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳、いわし	グリンピース、にんじん	しょうが、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、だいこん、はくさい、なめこ、えのきたけ	**ごはん**、三温糖、さつまいも	米油、アーモンド	588 kcal 25.6 g 18.0 g 2.1 g	746 kcal 31.0 g 20.8 g 2.6 g
27 火	中1年リクエスト	わかめごはん	○	ささみレモンフライ(小2個：中3個) ブロカリサラダ もずくのかきたまじる	とり肉　パンこ、かに風味かまぼこ、豆腐、たまご	牛乳、わかめ、もずく	ブロッコリー、赤パプリカ、にんじん	カリフラワー、コーン、えのきたけ	**ごはん**、片栗粉	菜種油	587 kcal 24.0 g 17.7 g 2.8 g	777 kcal 31.0 g 21.7 g 3.9 g
28 水		横割り丸パン	○	アジフライ(ﾊﾞｯｸ入りﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ポテトのチーズ煮 ミネストローネ（ほねにちゅういしてね）	あじ、ベーコン、大豆	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ、にんにく	横割り丸パン、パン粉、じゃがいも、マカロニ	菜種油、タルタルソース、バター、オリーブ油	623 kcal 26.6 g 26.5 g 3.2 g	818 kcal 34.4 g 33.2 g 4.3 g
29 木	中1年リクエスト	（ごはん）	○	セルフチャーハン （ごはん　チャーハンの具） ラーメントッピング具 みそラーメン（ラーメンにのせます♪）	ぶた肉、えび、大豆、焼き豚、とり肉、みそ	牛乳	にんじん、グリンピース、にら	たまねぎ、コーン、メンマ、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく	**ごはん**、ちゃんぽん麺	米油、ごま油	611 kcal 30.9 g 14.6 g 2.8 g	789 kcal 38.5 g 16.7 g 3.6 g
30 金		ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 煮込みおでん りんご（物語物語メニュー）	ぶた肉、ちくわ、さつま揚げ、がんも、うずらのたまご	牛乳、昆布	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、だいこん、こんにゃく、りんご	**ごはん**、パン粉、三温糖	菜種油	635 kcal 21.3 g 20.4 g 2.1 g	834 kcal 26.7 g 25.7 g 2.8 g
										１か月の平均	638 kcal 24.7 g 21.2 g 2.5 g	817 kcal 31.3 g 25.2 g 3.3 g

今月の給食目標：正しい食生活について考えましょう。
好き嫌いしないで残さず食べよう！

今月の地場産品
ごはん（米）・古代米
トマト・ほうれんそう

＊**太字の食材**は、大衛村でとれたものを使用する予定です。（ピーマンは大和町産・ねぎは富谷市産の予定です。）

⇒裏面の食育だよりも、ぜひご覧ください！

＼「味覚の秋」がやって来た！／ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



令和８年度

給食のごはんは
「大衡村のひとめぼれ」を
炊いたごはんです。
感謝していただきましょう！

１０月の食育だより

☆大衡村学校給食センター☆

大衡万葉給食は、１０月１９日です。
今回は中学校の社会科の先生のリクエスト和歌にお答えしました！

ひら麻呂

日	給食なしの学校学年	主食	牛乳	おかず	栄養メモ
1 木	中3年 リクエスト	ごはん	○	ぶた肉のカリン揚げ 春雨サラダ みそけんちんじる	中学3年1組のリクエスト給食です。3-1では「ぶた肉のカリン揚げ」のリクエストが多く上がったので、その中から選びました。テーマは「秋の彩りメニュー」です。誰でも楽しんで食べられるようにと、考えてくれた献立です。
2 金	中3年 リクエスト	（ごはん）	○	マーボーライス （ごはん　マーボーライスの具） フルーツポンチ なし	中学3年2組のリクエスト給食です。3-2ではマーボーライスやカレーライスのリクエストが多かったので、その中から選びました。テーマは「おいしい給食」。自分が特に好きな献立をリクエストしてくれました。利府町産の今の時期しか食べられない梨「あきづき」をデザートにプラスしました。
5 月	中2年 リクエスト	ごはん	○	さんまのかば焼き風 ほうれんそうのごま和え とんじる ほねにちゅういしてね	中学2年2組のリクエスト給食です。テーマは「秋に温まるごはん」です。１０月になって寒くなってきたので、温まってほしいと、この献立をリクエストしてくれました。季節感や優しさがこもった献立です。
6 火	12日開幕戦！ レガロッソ応援給食！	（麦ごはん）	○	レガロッソ応援バターチキンカレーライス （麦ごはん　バターチキンカレー） レガロッソサラダ りんご	レガロッソ宮城を応援する献立を考えたい！と、4月から準備を重ね、大衡や宮城の恵みたっぷりの新メニュー「バターチキンカレー」が完成しました。チームカラーの赤と黄のパプリカを使ったコールスローサラダとの組み合わせです。赤いりんごもついて、お盆の上はレガロッソカラー！！今シーズンの活躍もみんなで応援しましょう☆☆
7 水	牛乳を飲んでね	ミニチーズパン	○	大学芋(小3個：中4個) 海そうサラダ えびとなめこのたまごスープ	秋といえば、大学芋！さすが、季節感重視の中学3年生のリクエストには大学芋も多く上がっていました。今日は、食物繊維とミネラルがたっぷりの海そうサラダと、たんぱく質たっぷりで、体も温まるふわとろのたまごスープと組み合わせました。1学期の給食は今日が最終日です。2学期も元気で会いましょう。
8 木	終業式 給食はありません。			6日はレガロッソ応援給食！	いよいよ10/12からリーグHが開幕！6日は**地元の星☆トヨタ自動車東日本レガロッソ宮城の応援給食**です。新登場の「バターチキンカレー」はチームカラーの”赤（ロッソ）”にちなみ赤ワインを入れた特別仕立て。大衡産トマトや県産のりんごとヨーグルトも入った本格派です！おいしく食べて応援パワーを届けよう！
13 火	小学校	（ごはん）	○	ガパオライス （ごはん　ガパオライスの具） ワンタンスープ 角チーズ	タイ料理のガパオライス。。ガパオは「バジル」の意味で、挽き肉のバジル炒めをごはんに混ぜて食べます。魚介で作ったしょうゆのような「ナンプラー」という調味料を味付けに使っています。人気のワンタンスープと組み合わせました。２学期もしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。
14 水	小5年 リクエスト	ミニミルクパン	○	県産とり肉の唐揚げ(小2個：中3個) マカロニサラダ ＡＢＣスープ	小学5年１組のリクエストです。5-1でリクエストが多かったものが「唐揚げ」「マカロニサラダ」「ABCスープ」だったので、そのまま献立にしました。唐揚げは、ちょっと贅沢に県産のとり肉で作ったものにしましたよ。楽しく、おいしく食べてくれたらうれしいです。
15 木	手洗いしっかり	（ごはん）	○	ミートボールハヤシライス （ごはん　ミートボールハヤシシチュー） フルーツのヨーグルト和え	ハヤシライスは、明治時代に日本で生まれた洋食です。日本人の「早矢仕（ハヤシ）」さんという人が、お肉や野菜を煮込んで作った料理だから、ハヤシライスになったとも言われています（諸説あり）。トマトの酸味とコクがつまったまろやかなソースは、ごはんにぴったり！ミートボールハヤシライスを、みんなで楽しく食べましょう。
16 金	世界味の旅～韓国～ 中2年 リクエスト	（ごはん）	○	チュモッパ （ごはん　韓国風味のり　チュモッパの具） チャプチェ わかめスープ ごはんと具をまぜて食べてね	「韓国料理、食べよーよー」「おいしく食べましょー」のメッセージでリクエストされました。中学2年1組のリクエストです。「チュモッパ」は韓国で人気のおにぎり。給食では、ごはんと具をよく混ぜて、のりをちぎってかけ、スプーンですくって食べる「スコップチュモッパ」にアレンジしました。チャプチェは、韓国の春雨炒めです。
19 月	大衡万葉給食	大衡産古代米ごはん 県産味付けのり	○	ハンバーグのごまみそソースがけ 菊入り小松菜のおひたし ひきなじる ミニおはぎ 陽介先生リクエスト和歌	今回の「大衡万葉給食」はちょっぴり特別です！中学校の社会科の先生が、この季節にピッタリの和歌をリクエストしてくれました。休みの日に図書館に行って調べたりしながら選んでくれた和歌です。「秋の野に　咲たる花を　指折り　かき数ふれば　七種の花～山上憶良～」。秋の野原に咲く花を、一つひとつ数えてみたら、七種類の花でした、と詠んでいます。秋の風情を楽しんでいる様子が伝わる和歌ですね。給食では、いろいろな秋の花をイメージして献立を考えました。みなさんは、いくつの花を見つけることができますか？
20 火	毎月10日は食育の日	ごはん	○	いかのスタミナ焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 肉じゃが 協力協力メニュー	いかの切り身を、ちょっぴりピリ辛のみそベースのタレに漬け込んで焼きます。しょうゆ味のかつお節とマヨネーズを合わせたソースでブロッコリーを和えます。うま味たっぷりの肉じゃがと、酸味、甘味、塩味、苦味、うま味のバランスの良い献立になっています。ごはんと一緒にたくさん食べてほしいです。
21 水	小5年 リクエスト	きなこ揚げ焼きパン コーヒー牛乳の素	○	五目きんぴら カレーうどん	今日は小学5年2組のリクエストです。リクエストの多かった、揚げ焼きパンとカレーうどんを組み合わせました。揚げ焼きパンの時は、普段の調理にパンの調理が加わるので、おかずの組み合わせが難しくなります。今回は、リクエストされている中から「きんぴらごぼう」を選んで組み合わせました。コーヒー牛乳の素もどの学年にも人気がありますね。
22 木	給食はありません。			今月はリクエスト給食特集	今月は、小学5年生と中学の各学年からリクエストを募集し、その中から「リクエストの多かったもの」「栄養バランスが考えられたもの」「キラリと光った工夫があるもの」等、８つの献立を実施します。どんなメニューが登場するか、毎日献立表をチェック☝してくださいね！
23 金		ごはん	○	さんまの塩焼き だいこんのべっこう煮 さつまじる ほねにちゅういしてね	宮城の秋といえば「さんまの塩焼き」ですね。みんなからのリクエストにもたくさん入っていました。最近はとれる量が少なくなって以前のように頻繁に食べるのが難しくなりましたが、それでも旬の季節には食べたくなりますよね。今日は、骨まで全部食べられる特別なさんまを用意しました。お魚を食べる練習として、ぜひ、おいしくチャレンジしてみてくださいね。
26 月	小学校	（ごはん）	○	ぶた丼 （ごはん　ぶた丼の具） きのこと野菜のみそしる アーモンド入り小魚	今日は、みんなが大好きな「ぶた丼」です。10月の給食目標は「正しい食生活について考えましょう。」です。正しい食生活の基本は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べること。今日のぶた丼には、体を元気にする栄養がたっぷり詰まっています。きのこと野菜のみそしるやアーモンド入り小魚も一緒に、残さずきれいに食べましょう。
27 火	中1年 リクエスト	わかめごはん	○	ささみレモンフライ(小2個：中3個) ブロカリサラダ もずくのかきたまじる	中学1年1組のリクエストです。大人気の「わかめごはん」と「ササミのレモンフライ」はリクエストのド定番メニュー。今回は「私の好きなもの」をテーマに、栄養バランスもばっちり考えられた献立を選びました！バランスがよく、みんなも好きな献立になったと思います。
28 水		横割り丸パン	○	アジフライ(パック入りタルタルソース) ポテトのチーズ煮 ミネストローネ ほねにちゅういしてね	今日のおかずは「アジフライ」です。タルタルソースと一緒にパンにはさんでいただきましょう。アジのような青魚には、みんなの頭や体を元気にしてくれるいい油や栄養がたっぷり含まれています。温かい「ミネストローネ」や「ポテトのチーズ煮」と一緒にバランスよく食べることも、１０月の目標である「正しい食生活」につながる大切なポイントです。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
29 木	中1年 リクエスト	（ごはん）	○	セルフチャーハン （ごはん　チャーハンの具） ラーメントッピン具 みそラーメン ラーメンにのせます♪	中学1年2組のリクエストです。「お店のような満足感を味わいたい」という素敵なアイデアから、今回は配膳の時にラーメンの上に具をのせて仕上げる「具の後のせトッピング」に挑戦しました。配膳台に、ラーメンの後に具がのせられるよう順番を工夫してセットしてくださいね。セルフチャーハンと一緒に、ラーメンセット楽しんでください。
30 金		ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ☻ 煮込みおでん りんご 協力協力メニュー	今日の果物は「りんご」です。小学生の時に栽培の様子を見せていただいたりしている「大衡村のりんご」は、春の雹（ひょう）で傷がついたまま育ってしまい、今回の給食には出せませんでした。でも、農家さんが今も一生懸命りんごを育てています。次に育つ品種の様子を見てまた、給食にも納めたいとおっしゃっていました。楽しみに待ちたいと思います。

食べ物のもったいないを減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

現在、日本では、1人1日当たり、おにぎり1個分に当たるまだ食べられる物が捨てられているそうです。

食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。今回紹介した大衡村のりんごのように、すべての食べ物はたくさんの人の手や努力で作られています。まずは、給食を残さずきれいに食べるなど、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

多め　ふつう　少なめ

牛乳

食べているときも時間を意識しましょう

体に必要な量を知ることも大切です

「お皿ピカピカ」を目指しましょう