

令和元年10月 学校給食献立予定表



和和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日 曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学 熱量 たんぱく 質	中学 熱量 たんぱく 質	ひとくちメモ
					赤	黄	緑			
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
中学	1 火	ひじきめし	○	肉団子のスープ 大根サラダ チーズ	鶏肉 わかめ チーズ ひじき みそ ツナ 油揚げ 牛乳 卵	米 油 マヨネーズ 澱粉 緑豆春雨 アーモンド 砂糖	人参 ごぼう きゅうり 枝豆 しいたけ 大根 きくらげ たまねぎ ねぎ	638 796 25.6 30.5	ラグビーワールドカップ が熊本であるのでラグ ビーボールの形のチー ズです	
	2 水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ぎょうざ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ	米 油 砂糖 麦 澱粉 ごま	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ もやし	699 906 24.6 31.0	今日は、十(とう)と 二(ふ)の語呂合わせ で「豆腐の日」です	
	3 木	枝豆ごはん	○	つぼん汁 太刀魚フライ なすの炒めもの	ちりめん 牛乳 鶏肉 厚揚げ 太刀魚 (本かつお) 豚肉	砂糖 米 ごま こんにやく 油 里芋	人参 ごぼう 枝豆 大根 ねぎ なす しいたけ たまねぎ	660 835 25.3 31.1	つぼん汁は人吉・球磨 地域の郷土料理です。 太刀魚は熊本県産。	
中学	4 金	手作りカレー万	○	ポトフ ごまマヨネーズサラダ	ヨーグルト 白いんげん豆 豚肉 牛乳 ツナ 大豆 豚肉 ウィンナー	ホームケーキミックス 油 マヨネーズ 人参加いも ごま	たまねぎ にんにく ねぎ 大根 キャベツ もやし 人参 かぼちゃ きゅうり	615 ー 23.4 ー	カレー万をひまわり カップに入れて手作 りします	
	7 月	麦ごはん	○	オニオンスープ 白身魚フライ こんにやくサラダ	牛乳 ホキ 豚肉 ツナ	小麦粉 米 油 麦 パン粉 ごま こんにやく	たまねぎ キャベツ パセリ もやし セロリ コーン きゅうり	619 771 25.7 31.3	白身魚フライは、粉や パン粉を調理場でつけ て手作りします。	
	8 火	麦ごはん	○	みそ汁 ミートローフ 海藻サラダ	牛乳 油揚げ 卵 生クリーム (煮干) わかめ 海藻 豚肉 牛肉 大豆 チーズ	米 油 ごま 麦 里芋 パン粉 砂糖	大根 たまねぎ コーン えのき ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	664 835 24.2 29.5	手作りのミートロー フです。	
	9 水	食パン・ブ ルーベリー ジャム	○	焼きビーフン ちくわの磯辺揚げ にんじんサラダ	牛乳 青のり 豚肉 いか 竹輪 チキンハム	食パン 小麦粉 ビーフン ごま ブルーベリージャム	人参 たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ しょうが しいたけ	624 809 24.0 31.1	10月10日は目の愛護 デー。アントシアニンの 多いブルーベリージャム です	
	10 木	麦ごはん	○	五目煮 さばの南部焼き 白菜の甘酢あえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 こんぶ 大豆 サバ	米 砂糖 油 ごま 麦 じゃがいも こんにやく	れんこん ごぼう 人参 白菜 きゅうり いんげん	669 836 30.3 37.0	大豆と豆製品がたっ ぷりの献立です	
	11 金	ミルクパン	○	ミネストローネ タンドリーチキン 柿サラダ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆 鶏肉	ミルクパン 油 マーガリン ごま マカロニ じゃがいも	たまねぎ 人参 セロリ キャベツ きゅうり 柿 大根	657 844 28.6 35.5	旬の柿を入れてサラ ダを作ります	
	15 火	麦ごはん	○	春雨スープ 元気の出るレバー 酢のもの	牛乳 わかめ 豚肉 レバー 鶏肉	米 緑豆春雨 麦 油 澱粉 砂糖 カシューナッツ	チンゲン菜 たまねぎ 人参 たら けのこ きくらげ 生姜 もやし ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	678 843 26.3 31.5	レバーは元気のもの の鉄分が豊富です。食べ やすく調理します。	
	16 水	高菜めし	○	だんご汁 れんこんサラダ みかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪 ツナ わかめ (煮干)	米 マヨネーズ 中力粉 白玉粉 さといも ごま 油	高菜漬 人参 ほうれん草 大根 キャベツ みかん しいたけ れんこん ねぎ	678 848 21.7 26.3	ふるさとくまさんデー で阿蘇の料理。玉名は みかんの産地です。	
	17 木	麦ごはん	○	ひき肉カレー いりこの酢だき りんごレーズン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ いりこ ヨーグルト	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ しょうが 人参 グリンピース りんご レーズン	702 876 25.1 30.0	りんごは秋が旬の果 物です。	
全小 6年	18 金	セサミトースト	○	ポークビーンズ かみんごサラダ	牛乳 チキンハム 豚肉 さきいか 大豆 金時豆 ひよこ豆	食パン マヨネーズ マーガリン ごま 砂糖 はちみつ じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 ごぼう きくらげ きゅうり	653 821 24.5 30.4	噛むことはいろんな影 響があります。意識し てかみましよう	
全小6 年・中 学	21 月	麦ごはん	○	うすくず汁 ピーマンの肉づめ 梅マヨサラダ	牛乳 とうふ わかめ かまぼこ 豚肉 チキンハム (本かつお)	米 油 ごま 麦 マヨネーズ 澱粉 パン粉	人参 しめじ もやし えのき ねぎ ピーマン たまねぎ きゅうり	648 ー 25.4 ー	ピーマンの肉づめは手 作りです。苦手な人も べろりと食べるかも。	
全小 3・4 年	23 水	ひのくにパン	○	なすとベーコンのスパゲティ まっ茶大豆 フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 大豆	ひのくにパン スパゲティ ピーナッツ ごま 油	たまねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム にんにく なす 枝豆 キャベツ きゅうり	638 820 23.7 30.2	まっ茶大豆は、よく かんで食べましよう	
	24 木	麦ごはん	○	さつま汁 きびなご唐揚げ 五色あえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 こんぶ(煮干) きびなご チキンハム	米 油 ごま 麦 砂糖 さつま芋	大根 ごぼう ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり	644 828 25.4 32.2	きびなごは熊本県 産。牛深で水揚げさ れました。	
東小	25 金	揚げパン	○	白菜そぼろ汁 ビーンズサラダ	牛乳 黄粉 金時豆 (本かつお) うずら豆 豚肉 白いんげん豆 豆腐 油揚げ わかめ ツナ	コッペパン 澱粉 黒糖 マヨネーズ じゃがいも ごま	しょうが 白菜 人参 きゅうり ねぎ 枝豆	663 844 26.7 33.3	みんなの好きな揚げパ ンです。きな粉をまぶ しています。	
	28 月	麦ごはん	○	カレー肉じゃが ざぜん豆 切干大根のサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 こんぶ 大豆 ツナ	米 油 マヨネーズ 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	たまねぎ ほうれん草 いんげん しいたけ 人参 切干大根 キャベツ	674 846 23.2 28.4	乾大豆や昆布や干し椎 茸や切干大根など保存 食を用いた献立です。	
	29 火	麦ごはん	○	南関揚げ丼の具 具入り豆腐のあんかけ ごまあえ	牛乳 南関揚げ 鶏肉 (本かつお) 卵 具入り豆腐	米 油 麦 砂糖 澱粉 ごま	たまねぎ ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ たけのこ えのき もやし	687 830 25.4 30.0	ごはんを丼についで、 南関揚げ丼の具をかけ て食べましよう	
	30 水	麦ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ししゃもカレー焼き 酢みそあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ししゃも いか みそ わかめ	米 油 砂糖 麦 こんにやく じゃがいも ごま	かぼちゃ たまねぎ 人参 きゅうり 枝豆 しいたけ キャベツ	650 831 27.1 34.8	10月31日のハロ ウィンを前に、かぼ ちゃのそぼろ煮です。	
	31 木	さつま芋ごは ん	○	のっぺ汁 焼き魚 かぼすあえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 わかめ (煮干) 魚	米 ごま 澱粉 さつま芋 砂糖 こんにやく 油	人参 ごぼう 大根 ねぎ かぼす しいたけ きゅうり	653 793 23.9 27.3	かぼすは大分県の特産 品です。果汁をギュッ と絞ってあえます	

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましよう。

* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

ランチタイム 10月

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する</p>
<p>家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する</p>

作ってみませんか？

材料(1人分)

- ピーマン …… 1/2個
- 片栗粉 …… 少々
- たまねぎ …… 15g
- 油 …… 適量
- 豚ミンチ …… 30g
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- パン粉 …… 5g
- 濃口醤油 …… 2g
- 水 …… 1g
- みりん …… 1g
- 片栗粉 …… 少々

ピーマンの肉づめ

作り方

- ① ピーマンは洗ってたて2つに切り、ヘタと種を取って、内側に片栗粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りし、油で透明になるくらいまで炒め、あら熱をとる。
- ③ 豚ミンチに塩こしょうし、よく混ぜ合わせる。パン粉を入れてさらに混ぜる。
- ④ ②と③を合わせてよく混ぜ、①のピーマンに詰める。
- ⑤ ④を、フライパンまたはオーブンで焼く。
- ⑥ Aを鍋で煮たて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼きあがった⑤にかけて、出来上がり。

今月のこんだてから



★ピーマンが苦手な子もペロりと食べられるメニュー！親子で作ってみませんか？