

2021年度



がつ よていこんだてひょう

10月 予定献立表



今月のめあて

じょうぶ からだ 丈夫な体をつくろう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんばく質 g	カルシウム mg	塩分 g	10月の献立メッセージ	
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物							脂質
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
1	金	ご飯		ささみの 香味焼き	なめこ汁 海そうサラダ		とりにく かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	にんにく だいこん キャベツ きゅうり	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	590 660	30.6 32.8	363 381	2.4 2.7	ささみは、鶏肉の中で最もたんばく質が多く含まれている部分です。形が笹の形に似ていることから「ささ身」と名がついたそうです。今日は、にんにく、しょうゆ、ごま油などで下味をつけて焼きました。	
4	月	ご飯		さわらの 照り焼き	とうふのみそ汁 まいたけのすき焼き風煮物		さわら とうふ あぶらあげ きゅうりにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ まいたけ ごぼう えだまめ たけのこ	ごめ さとう こんにゃく	サラダあぶら	657 772	29.5 35.1	365 404	1.9 2.2	きのこが重なり合って舞っているように見えることから「舞茸」、舞い上がるほどおいしいから「舞茸」と名前の由来はいろいろあります。昔から、香り、味ともに「おいしいきのこ」として大切にされてきました。今日は、すき焼き風の煮物にしました。	
5	火	むぎほん 麦ご飯		豚肉の しょうが炒め	たけのことチンゲンサイのスープ もやしのナムル		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ しょうが きくらげ たけのこ たけのこ もやし きゅうり	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	562 651	23.7 27.2	287 302	2.1 2.5	ナムルは韓国料理の和え物のことで、もやしや青菜などをゆでて、しょうゆやごま油で和えたものです。ごまやごま油を入れることで風味がよくなります。お好みで唐辛子やんにくなどを加えても美味しいです。ぜひ家庭でも作ってみてください。	
6	水	ご飯		チキンチキン ごぼう	お嫁さん団子汁 はすのさんばい	やまぐち 山口 りんごゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ だいこん たけのこ れんこん りんご ほししいたけ	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう しいたけ ゼリー	あぶら ごま	709 834	26.7 31.8	345 385	1.8 2.0	9月から12月までの間、「日本全国イチツQ食」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施します。今日は山口県の給食です。山口県の方言で結婚した女性のことを「お嫁さん」といい、子供が生まれた時に体を氣遣って作る団子汁を「お嫁さん団子汁」といいます。「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食の人気メニューです。	
7	木	まるがた 丸形 ぜんまい 全粒粉パン		ふんわり ナゲット	コンソメスープ ジビエとペンネのトマト煮		とりにく とうふ チキン しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	えだまめ たけのこ セロリ コーン にんにく たまねぎ	パン ペンネ さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング オリーブあぶら	703 851	29.3 34.9	316 342	3.1 3.8	わかさぎにはジビエ(鹿肉・猪肉)を加工する施設「わかさぎ29工房」があります。鮮度の高い状態で衛生的に加工するので、ジビエ特有の臭みもなく美味しく食べられます。今日は鹿肉をペンの形の pasta「ペンネ」と一緒にトマト煮にしました。	
8	金	はつげん 芽玄米 ご飯		いかボールの 照り煮	キャベツと油揚げのみそ汁 くきわかめ和え		いか たら あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ きゅうり	ごめ げんまい さとう	あぶら ドレッシング	637 738	21.8 25.4	363 399	2.6 3.3	よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、むし歯を予防したりするなど、よいことがたくさんあります。毎月8(歯)のつく日は、噛むことを意識できるように、かみこたえのある食材を使った「かみかみ献立」にしています。	
11	月	ご飯		鮭の もみじ焼き	たまねぎとほうれんそうのスープ さつまいもとかぼちゃの ごまサラダ		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり	ごめ さつまいも	ドレッシング	687 794	26.5 30.4	281 297	1.8 2.3	10月10日は「目の愛護デー」でした。視力をよくするようみなさんに意識してもらいたいので、視力低下を防いだり、視力を向上させる働きのある「ビタミンA」「ビタミンB2」「アントシアニン」などを多く含む、にんじん、ほうれんそう、さつまいも、かぼちゃなどを使用しています。	
12	火	ご飯		おから ミートローフ	じゃがいものみそ汁 ツナ和え		とりにく おから たまご みぞ あぶらあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん えのきだけ キャベツ きゅうり	ごめ さとう パンこ じゃがいも	ごま	679 779	28.9 33.0	389 425	2.1 2.6	ミートローフは、ひき肉に野菜を加えて混ぜ合わせ、塊にして焼き、切り分けた料理です。今日は、鶏ひき肉におから、玉ねぎ、ニンジン、枝豆などを加えて混ぜ合わせ、天板に敷き詰めて焼き上げました。	
13	水	とり 鶏ごぼう ご飯		はまちの 電田揚げ	ゆばのすまし汁 だいこん 大根のべっこう煮		とりにく あぶらあげ とうふ ゆば ぶたにく はまち	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん グリーンピース	ごぼう ほししいたけ しょうが たまねぎ いんげん えのきだけ だいこん	ごめ さとう かたくりこ ごむぎ	サラダあぶら あぶら	709 809	34.4 40.4	320 347	2.4 3.1	だいこんは昔から日本で作られてきた野菜です。各地にいろいろな色、形、大きさのだいこんがあります。最も小さいものは直径2cmで約10g、赤色の二十日大根、大きいものは桜島大根で、20~30kgにもなるそうです。今日の給食には、最も多く出回っている青首大根を使って煮物にしました。	
14	木	ご飯		いわしの おろし煮	たまねぎとじゃがいものみそ汁 豚肉と切り干し大根の しょうが炒め		いわし あぶらあげ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ きりほしだいこん しょうが	ごめ じゃがいも	ごまあぶら	660 739	29.4 32.0	562 587	2.3 2.6	切干大根は、大根を切って天日干しにしたものです。天日干しにすることで甘みと風味が加わります。カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養成分が多く含まれていますが、煮物だけでなく、汁物や和え物など様々な料理に利用したい食品です。今日は、豚肉と一緒に炒め物にしました。	
15	金	ご飯		ジビエ ビビンバ	キムチスープ フルーツ白玉		しかにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく げんまい もやし はくさい キムチ もも パイン みかん	ごめ だんご さとう	ごまあぶら ごま	611 702	21.8 25.1	321 349	1.8 2.4	わかさぎでは、鹿肉や猪肉などのジビエを使った「ジビエ給食」を、毎月1~2回実施しています。昔から、鹿肉を食べる習慣があったことと、若桜町内に「わかさぎ29工房」があり、衛生的に食肉加工され、鮮度の良いジビエが手に入りやすいということも理由です。今日は、鹿肉を使ったビビンバにしました。	

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

2021年度  10月予定献立表

がつ よていこんだてひょう







今日の給食標語 **給食は みんなの元気の源だ**

きょうりよく げんき みなもと



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	10月の献立メッセージ 
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
18	月	きなこ揚げパン		わかばりく若鶏肉のハーブ焼き	かぼちゃ入りコンソメスープ ジャーマンポテト	かぼちゃパエリア	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ コーン にんにく たまねぎ だいこん	パン かぼちゃパエリア さとう じゃがいも パン	あぶら オリーブあぶら バター	620	24.9	322	2.8	今日は7年生のおすすめ献立です。テーマは「秋のホカホカ献立」です。みんなが大好きな「きなこ揚げパン」を中心に、ハロウィーンのかぼちゃを使ったメニューです。体が温まる給食なので味わって食べてください。
19	火	ご飯		揚げさんまのおろしかけ	とうふちくわのすまし汁 ごま酢和え		さんま とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ もやし キャベツ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	708	26.6	314	2.5	さんまは、漢字では「秋の刀の魚」と書いて「秋刀魚」と読み、秋の魚の代表です。脳の働きを良くしたり、生活習慣病を予防したりする栄養成分が多く含まれています。今日は、揚げたさんまに、大根おろしで作ったたれをかけました。
20	水	麦ご飯		やせにく焼肉	もずくスープ 大学芋		ふたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきだけ りんご	ごめ むぎ さとう さつまいも	サラダあぶら あぶら ごま	731	22.3	301	2.8	さつまいもには、腸の動きをよくする食物繊維が多く含まれています。甘みがあり、加熱すると甘みはさらに強くなります。今日は、揚げたさつまいもに甘いたれをからめた大学芋にしました。
21	木	ご飯		ミンチカツ	大根のスープ コールスローサラダ		ふたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん ほししいたけ コーン キャベツ きゅうり らっきょう	ごめ ごむぎ パン	あぶら ドレッシング	639	20.0	381	2.0	コールスローサラダは、「キャベツのサラダ」で、干切りにしたキャベツを酸味のあるドレッシングで和えたものです。給食では「らっきょう」を加えています。酸味があるので、カレーや揚げ物などこってりした料理の副菜にぴったりです。
22	金	ご飯		さばのみそ煮	きのこのすまし汁 ひじきの炒り煮		さば みそ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	なめこ えのきだけ たまねぎ	ごめ さとう こんにゃく	サラダあぶら	647	25.5	335	2.8	鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「なめこ」「えのきだけ」「エリンギ」「しめじ」「まいたけ」「しいたけ」「きくらげ」は、すべて鳥取県産です。今日は、「なめこ」と「えのきだけ」を使ったすまし汁です。
25	月	ご飯		鉄砲ミートローフ	豆乳入りみそ汁 ほうれんそうのおかか和え		しかにく 豚にく みそ とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン えだまめ らっきょう だいこん しそねぎ もやし	ごめ さとう パン ごむぎ さつまいも こんにゃく		698	30.3	352	1.9	今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今日は、「豚肉」「豚肉」を使ったミートローフ、「手作りこんにゃく」「豆乳」「みそ」を使ったみそ汁、「ほうれんそう」を使った和え物です。
26	火	ご飯		いわしのかば焼き	豚汁 卵の花炒り煮		いわし ふたにく あぶらあげ おから みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しそねぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく ごむぎ	あぶら サラダあぶら	702	29.1	405	2.1	魚には骨があるので苦手という人はいませんか？日本海に面した鳥取県では、新鮮でおいしい魚が水揚げされますので、魚をすすんで食べてほしいです。今日は、いわしを揚げたしょうが風味の甘辛いたれをかけました。
27	水	麦ご飯		菓コロッケ	きのこカレー りっちゃんサラダ		ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ えだまめ にんにく ツ きゅうり コーン	ごめ むぎ さとう さつまいも パン ごむぎ じゃがいも	あぶら サラダあぶら くり	685	20.2	277	1.8	10月27日から11月9日までは給食週間です。この期間は「食に関する本」を紹介したいと思います。●「サラダげんき」文：かどのえいこ 絵：ちようしんた 今の教科書にはのっていませんが、小学校1年生の国語で学習したのでおぼえている人も多いと思います。「りっちゃんサラダ」は給食でも大人気のサラダです。「りっちゃんサラダ」でたちまち元気になりますよ！
28	木	ノギ屋の鶏飯(ご飯)		ノギ屋の鶏飯(若鶏肉の香味焼き)	ふわふわ卵スープ ごぼうサラダ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	りんご にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	ごめ さとう パン じゃがいも	ドレッシング	715	27.8	295	2.5	●「精霊の守り人」上橋菜穂子 作 たのまれ屋のトアが買ってきてくれた、果ては、実の甘い果肉に漬込んで焼いた鶏肉をご飯にまぶした「ノギ屋の鶏飯」を学校給食用にアレンジしました。「精霊の守り人」には「ハルサの食卓」というレシピ本もあります。ぜひ読んで、ご家庭でも作ってみてください。
29	金	ご飯		かつおフライ	キャベツのコンソメ煮 レミーのラタトゥイユ	ねすみくんの焼きりんご	かつお ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ トマト いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく なす セロリ りんご	ごめ さとう パン ごむぎ	あぶら バター オリーブあぶら	668	22.5	269	2.3	●「レミーのおいしいレストラン」キティ・リチャーズ 作 ねすみのレミーが料理評論家のイーゴに出した料理「ラタトゥイユ」です。「ラタトゥイユ」とは、フランスの家庭料理で、野菜を使った煮込み料理です。●「りんごがたべたいねすみくん」なかえ よしお作 うえのひなこ 絵 あしかくんの協力でりんごを「焼きりんご」にしてみました。
29	金	ご飯		かつおフライ	キャベツのコンソメ煮 レミーのラタトゥイユ	ねすみくんの焼きりんご	かつお ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ トマト いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく なす セロリ りんご	ごめ さとう パン ごむぎ	あぶら バター オリーブあぶら	788	27.2	280	2.7	

↑お好みで変更可能↓

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。