

2023年度

10月予定献立表



今月のめあて

バランスのよい食事をしよう



若桜町立学校給食センター

| 日         | 曜日 | 主 食        |    | 主 菜                   | 副 菜                       | デザート<br>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<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | たん<br>ぱ<br>く<br>質 | カル<br>シ<br>ウ<br>ム | 塩<br>分       | 10月の<br>献立メッセージ                                                                                                               |  |    |  |
|-----------|----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     | たんぱく質                         |                                      | ビタミン・無機質                   |                                                    | たんぱく質・炭水化物                        |                    |                       |                   |                   |              |                                                                                                                               |                                                                                     | 脂質 |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     | さかばく<br>魚・肉・たまご<br>まめ・豆製品     | ぎゅうにゅう<br>牛乳・乳製品<br>こさかなかい<br>小魚・海そう | やさしい<br>野菜・くだもの・きのこ        | こめ<br>米・パン・めん<br>いも・さとう                            | あぶら<br>油・バター                      |                    |                       |                   |                   |              |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     | だい ぐん<br>第1群                  | だい ぐん<br>第2群                         | だい ぐん<br>第3群               | だい ぐん<br>第4群                                       | だい ぐん<br>第5群                      | だい ぐん<br>第6群       |                       |                   |                   |              |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 2         | 月  | ごはん        |    | あご天                   | さつまいものみそ汁<br>小松菜の煮びたし     |                     | とびうお<br>あぶらあげ<br>かまぼこ         | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな     | たまねぎ<br>ごぼう<br>しょうが<br>しめじ                         | こめ<br>さつまいも<br>かたくりこ<br>さとう       | あぶら                | (小学校)<br>602          | (小学校)<br>23.1     | (小学校)<br>339      | (小学校)<br>2.3 | 「あご天」は、とびうおのすり身とごぼうなどの野菜、調味料を加えてよく練り混ぜ、油で揚げた料理です。とびうおは、鳥取県や島根県などでは「あご」と呼ばれ、天ぷらやちくわの原料としても活用されている魚です。よくかんで、とびうおの味を味わってみてくださいね。 |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | (中学校)<br>703          | (中学校)<br>28.0     | (中学校)<br>365      | (中学校)<br>2.8 |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 3         | 火  | むぎ<br>麦ごはん |    | マーボー<br>じゃがいも         | わかめスープ<br>中華サラダ           |                     | ぶたにく                          | ぎゅうにゅう<br>わかめ                        | ピーマン<br>にんじん<br>ねぎ         | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり        | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ | ごまあぶら<br>ごま        | 581                   | 18.8              | 312               | 2.7          | 10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすためには、食べ残しをしない、食材を買いすぎないなど、学校でも家で一人ひとりが気をつけていくことが必要です。      |                                                                                     |    |  |
| 日本全国イッテQ食 |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 677                   | 21.3              | 330               | 3.2          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 4         | 水  | デミカツ<br>丼  |    | トンカツ                  | とうがん<br>冬瓜のみそ汁<br>ボイルキャベツ | きびだんご               | ぶたにく                          | ぎゅうにゅう                               | トマト<br>にんじん<br>こまつな        | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>とうがん<br>ほししいたけ<br>キャベツ     | こめ<br>パンこ<br>こめこ<br>さとう<br>きびだんご  | あぶら                | 608                   | 20.2              | 283               | 2.4          | 今日は日本全国イッテQ食、岡山県の給食です。トンカツにデミグラスソースをかけた「デミカツ丼」は、岡山県のご当地料理のひとつです。みそ汁に入っている「冬瓜」は、瀬戸内海に面した温暖な町、瀬戸内市牛窓町で多く生産されている野菜です。            |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 762                   | 25.2              | 298               | 2.9          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 5         | 木  | コッパパン      |    | さけ<br>鮭の<br>クリームソース   | マカロニスープ<br>ポークビーンズ        |                     | さけ<br>チキンハム<br>ぶたにく<br>だいず    | ぎゅうにゅう                               | ブロッコリー<br>にんじん             | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン                                | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら                | 535                   | 29.5              | 307               | 2.9          | 鮭は、川で生まれ、海で育ち、自分の生まれた川に産卵のために秋から冬に戻ってきます。世界中で食べられている人気の魚で、和食でも洋食でも様々な調理法で楽しめます。今日は鮭にクリームソースをのせて焼きました。                         |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 658                   | 35.7              | 340               | 3.4          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 6         | 金  | えごま<br>ごはん |  | ぶた<br>豚にら炒め           | もずくスープ<br>三色和え            | こめ<br>お米の<br>りんごタルト | ぶたにく<br>かまぼこ<br>チキンハム         | ぎゅうにゅう<br>もずく                        | にら<br>にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>もやし<br>りんご | こめ<br>さとう<br>タルト                  | ごまあぶら<br>えごま       | 685                   | 24.7              | 300               | 2.8          | 今日はALTのクレア先生のおすすめ献立です。アメリカから来日されるクレア先生の家族に食べてほしい、若桜学園のおすすめ給食で、若桜のえごまや、日本の海藻、野菜、きのこなどをたっぷり使った献立です。                             |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 771                   | 28.0              | 314               | 3.4          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 10        | 火  | ごはん        |  | さわらの<br>や<br>もみじ焼き    | ぶたじる<br>豚汁<br>かぼちゃのそぼろ煮   |                     | さわら<br>ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ    | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>かぼちゃ               | たまねぎ<br>なす                                         | こめ<br>さつまいも<br>さとう<br>かたくりこ       | ドレッシング             | 631                   | 28.7              | 287               | 1.9          | 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があり、ドライアイや視力の低下を防ぐ働きがあります。今日はビタミンAが豊富ににんじんやかぼちゃを使った献立です。食事や生活に気をつけて、目の健康を守っていきましょう。      |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 736                   | 31.5              | 298               | 2.2          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 11        | 水  | むぎ<br>麦ごはん |  | ジビエ<br>ビビンバ           | ワンタンスープ<br>もやしのナムル        |                     | しかにく<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう                               | こまつな<br>にんじん<br>ほうれんそう     | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>もやし                | こめ<br>むぎ<br>ワンタンのかわ               | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 575                   | 23.9              | 287               | 2.4          | 若桜町には鹿やいのししなどのジビエを解体、加工する施設があり、若桜学園の給食では月に1～2回ジビエを使用しています。今日のビビンバに使った鹿肉は、他の肉に比べて鉄を多く含み、貧血の予防や改善に効果的な食材です。                     |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 666                   | 27.4              | 300               | 2.8          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 12        | 木  | ごはん        |  | はまちの<br>みそがらめ         | とうふ<br>豆腐のすまし汁<br>ひじきの炒り煮 |                     | はまち<br>とうふ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ひじき                 | にんじん<br>さやいんげん             | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>ごぼう                       | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>こんにゃく       | あぶら                | 643                   | 26.2              | 326               | 2.3          | 和食で使う「だし」は、煮干しやかつお節、昆布などから取ることができます。だしに他の食品や調味料を組み合わせることで、いくつもの味が混ざり合い、よりおいしくなります。今日の給食のすまし汁は、昆布とさばやいわしの削り節でだしを取りました。         |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 754                   | 31.3              | 348               | 2.7          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 13        | 金  | ごはん        |  | おから<br>ハンバーグ          | コンソメスープ<br>大根サラダ          |                     | しかにく<br>ぶたにく<br>おから<br>ベーコン   | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>ほうれんそう             | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>だいこん<br>きゅうり                | こめ<br>パンこ<br>さとう                  | ごまあぶら              | 560                   | 22.1              | 292               | 2.3          | 今日のハンバーグに入れた「おから」は、豆腐を作るときにできる絞りかすですが、食材を無駄にしない昔の人の知恵によって、食べられてきた食材です。おなかの調子を整える食物せんいや、骨や歯をつくるカルシウムなどを含む、栄養たっぷりの食材です。         |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 673                   | 25.7              | 304               | 2.6          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 16        | 月  | ごはん        |  | いわしの<br>おかか煮          | じゃがいもとたまねぎのみそ汁<br>炒り鶏     |                     | いわし<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>とりにく | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>こまつな               | たまねぎ<br>れんこん<br>ごぼう<br>えだまめ                        | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>こんにゃく       | あぶら                | 641                   | 25.8              | 409               | 2.4          | いわしの脂の中に含まれている成分は、血液の流れをよくしたり、脳の働きを高めたりしてくれます。その他にも、体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も多く含まれています。                      |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 715                   | 28.1              | 423               | 2.7          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| 17        | 火  | ごはん        |  | ぶたにく<br>豚肉の<br>しょうが炒め | きのこのすまし汁<br>じゃがいもの含め煮     |                     | ぶたにく<br>かまぼこ<br>さつまあげ         | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん   | たまねぎ<br>しょうが<br>しめじ<br>えのきたけ<br>エリンギ               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ       | あぶら                | 572                   | 23.7              | 265               | 2.2          | 鳥取県ではきのこの研究、栽培が盛んで、様々なきのこが食べられます。それぞれ独特の食感や香りがあり、うま味成分も多く含まれます。今日は鳥取県産のしめじ、エリンギ、えのきたけを使ったきのこのすまし汁です。食感や香りの違いを味わってみましょう。       |                                                                                     |    |  |
|           |    |            |                                                                                     |                       |                           |                     |                               |                                      |                            |                                                    |                                   |                    | 688                   | 27.5              | 273               | 2.6          |                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |

◇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。

2023年度

10月予定献立表

今月の給食標語

感謝して 食べる前にも ありがとう



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<br>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<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | たん<br>ぱ<br>く<br>質 | カル<br>シ<br>ウ<br>ム | 塩<br>分       | 10月の<br>献立メッセージ                                                                                                                               |    |  |
|------------------------------------------------------|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                      |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             | たんぱく質                           |                                              | ビタミン・無機質                 |                                            | 炭水化物                                  |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               | 脂質 |  |
|                                                      |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             | さかな・肉・たまご<br>魚・肉・たまご<br>豆・大豆製品  | ぎゅうにゅう・にゅうせいひん<br>牛乳・乳製品<br>こざかなかい<br>小魚・海そう | やさい<br>野菜・くだもの・きのこ       |                                            | こめ<br>米・パン・めん<br>いも・さとう               | あぶら<br>油・バター        |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
|                                                      |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             | 第1群                             | 第2群                                          | 第3群                      | 第4群                                        | 第5群                                   | 第6群                 |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 18                                                   | 水  | ごはん         |    | たら<br>の<br>甘酢がらめ         | キムチスープ<br> 塩こんぶ和え    |             | たら<br>ぶたにく<br>どうふ               | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                                | にんじん<br>ピーマン<br>にら       | たまねぎ<br>たけのこ<br>はくさい<br>キムチ<br>もやし<br>キャベツ | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                    | あぶら<br>ごまあぶら        | (小学校)<br>598          | (小学校)<br>24.4     | (小学校)<br>309      | (小学校)<br>2.4 | 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、食べすぎを防ぐなど、よいことがたくさんあります。毎月8(歯)のつく日は、よくかむことを意識できるように「かみかみ献立」にしています。今日もよくかんで食べましょう。                     |    |  |
| (中学校)<br>686 (中学校)<br>27.9 (中学校)<br>326 (中学校)<br>2.9 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 19                                                   | 木  | 栗ごはん        |    | ハンバーグ                    | 豆腐のみそ汁<br> 大学芋       | りんご         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず<br>どうふ    | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ごまつな             | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>だいこん<br>りんご        | こめ<br>くり<br>パンこ<br>さとう<br>さつまいも       | あぶら<br>ごま           | 731                   | 23.0              | 347               | 2.5          | 今日は7年生のおすすめ献立で、テーマは「秋の食材たっぷりメニュー」です。栗、さつまいも、りんごなど、秋の食材をたくさん使って、7年生が好きなメニューも入れて考えてくれました。秋の味覚を味わいましょう。                                          |    |  |
| (中学校)<br>851 (中学校)<br>26.3 (中学校)<br>371 (中学校)<br>3.1 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 20                                                   | 金  | ごはん         |    | まぐろカツ                    | けんちん煮<br>ブロッコリーのごまマヨ和え                                                                                |             | まぐろ<br>とりにく<br>どうふ              | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>さやいんげん<br>ブロッコリー | だいこん<br>ごぼう<br>キャベツ                        | こめ<br>パンこ<br>こめこ<br>さといも<br>こんにゃく     | あぶら<br>ドレッシング<br>ごま | 631                   | 22.2              | 393               | 1.6          | 「けんちん煮」は、豆腐と大根やにんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めて煮た料理です。汁気の多い「けんちん汁」は日本全国で食べられていますが、鳥取県では今日の給食のように汁気の少ない煮物にして食べる地域もあります。                                     |    |  |
| (中学校)<br>796 (中学校)<br>27.1 (中学校)<br>445 (中学校)<br>2.2 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 23                                                   | 月  | ごはん         |    | ほう<br>棒ぎょうざ              | コーン卵スープ<br>はるさめ<br>春雨サラダ                                                                              |             | ぶたにく<br>たまご<br>チキンハム            | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ほうれんそう           | たまねぎ<br>コーン<br>もやし<br>きゅうり                 | こめ<br>ぎょうざのかわ<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう | ごまあぶら               | 583                   | 19.1              | 270               | 2.1          | スープやサラダに使われる「春雨」は、豆やいものでんぷんを原料に作られています。豆のでんぷんから作られる春雨は細くつるつるとして、いものでんぷんから作られる春雨は太めでもちもちとした食感です。今日のサラダには、えんどう豆のでんぷんから作られた春雨を使いました。             |    |  |
| (中学校)<br>664 (中学校)<br>21.4 (中学校)<br>278 (中学校)<br>2.5 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 24                                                   | 火  | ごはん         |  | 境港サーモン<br>団子の<br>揚げ煮     | わかめのみそ汁<br>う 卵の花                                                                                      |             | さけ<br>どうふ<br>おから<br>とりにく        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                                | にんじん<br>ほうれんそう           | ごぼう<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>えだまめ              | こめ<br>かたくりこ<br>こんにゃく<br>さとう           | あぶら                 | 607                   | 22.5              | 537               | 2.2          | 境港サーモンは、大山の湧水の中で生まれ、境港の海のいけすに移して育てられた銀鮭で、身がやわらかく、脂がほどよくのっているのが特徴です。今日は境港サーモンを、骨までまるごとすりつぶして作った団子を揚げて、甘辛いたれをからめました。                            |    |  |
| (中学校)<br>735 (中学校)<br>26.1 (中学校)<br>600 (中学校)<br>2.7 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 25                                                   | 水  | 防災<br>五目ごはん |  | さつまいもの<br>かき揚げ           | きのこうどん<br>ごまおかか和え                                                                                     |             | ちくわ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ<br>かつおぶし   | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ねぎ<br>ごまつな       | たまねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>もやし                | こめ<br>さつまいも<br>うどん<br>こむぎこ<br>こめこ     | あぶら<br>ごま           | 608                   | 20.1              | 327               | 2.5          | 「防災五目ごはん」は、災害用として若桜町に備蓄している五目ごはんを使っています。備蓄食材を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、新しく買い足して備える「ローリングストック」という方法で、食品ロスを防ぎ、災害に備えることができます。                            |    |  |
| (中学校)<br>707 (中学校)<br>22.8 (中学校)<br>347 (中学校)<br>3.0 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 26                                                   | 木  | ごはん         |  | ナチュラル<br>ポークの<br>えごまみそ焼き | さつまいもの豆乳スープ<br>キャベツの塩こうじソテー                                                                           |             | ぶたにく<br>どうにゅう<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>キャベツ                               | こめ<br>さとう<br>さつまいも                    | えごま<br>あぶら          | 703                   | 26.1              | 291               | 2.1          | 今日はイチオシ若桜メシです！オンリーBooのナチュラルポークに、味工房の豆乳と旬の野菜を使ったクリームスープ、藤原みそこうじ店の塩こうじで味付けしたソテーなど、今月も地域の生産者や食材に感謝して、おいしくいただきます。                                 |    |  |
| (中学校)<br>814 (中学校)<br>29.9 (中学校)<br>303 (中学校)<br>2.6 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 27                                                   | 金  | ごはん         |  | チーズ<br>オムレツ              |  ポークカレー<br>ひじきのサラダ |             | たまご<br>ぶたにく<br>まぐろ(ツナ)          | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ひじき                         | にんじん<br>かぼちゃ             | たまねぎ<br>しめじ<br>りんご<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり | こめ<br>さつまいも<br>さとう                    | あぶら                 | 622                   | 20.5              | 361               | 2.3          | 10月27日から11月9日までの読書週間に、食に関する本と料理を紹介します。<br>●「ほくちカレーライス」つちだのぶこ カレーライスが食べたくなった「ほく」の気持ちを口に出すと、町中の人にカレーライスを食べたい気持ちが広まっていくお話です。読むとカレーライスが食べたくなりますよ。 |    |  |
| (中学校)<br>776 (中学校)<br>24.6 (中学校)<br>417 (中学校)<br>2.9 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 30                                                   | 月  | ごはん         |  | ハニー<br>マスタード<br>チキン      | ポトフ<br> りっちゃんサラダ   |             | とりにく<br>ウインナー<br>ポークハム<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                                | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト    | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                | こめ<br>こむぎこ<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>さとう    | あぶら                 | 602                   | 25.1              | 270               | 2.1          | ●「サラダでげんき」かどのえいこ<br>主人公のりっちゃんが、お母さんのためにサラダを作っていると、動物たちがサラダをおいしくするヒントを教えてください。昔、国語の教科書にも載っていたお話で、出てくる食材で再現したサラダは給食でも人気のメニューです。                 |    |  |
| (中学校)<br>692 (中学校)<br>28.7 (中学校)<br>278 (中学校)<br>2.5 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |
| 31                                                   | 火  | ごはん         |  | さばの<br>ごまだれかけ            | さといものみそ汁<br>だいこん<br>大根のべっこう煮                                                                          | おむすび<br>のり  | さば<br>あつあげ<br>ぶたにく              | ぎゅうにゅう<br>のり                                 | にんじん<br>ごまつな             | たまねぎ<br>だいこん                               | こめ<br>こむぎこ<br>さとう<br>さといも             | あぶら<br>ごま           | 636                   | 28.1              | 338               | 2.4          | ●「おむすびころりん」日本の昔話<br>おじいさんが穴に落としたおむすびのお礼に、ネズミがくれた「つづら」からはたくさんの財宝が出てきました。それを聞いた欲張りな隣のおじいさんはどうしたでしょう？給食では大きなりでおむすびを作って、落とさないように食べてくださいね！         |    |  |
| (中学校)<br>734 (中学校)<br>32.4 (中学校)<br>362 (中学校)<br>3.1 |    |             |                                                                                     |                          |                                                                                                       |             |                                 |                                              |                          |                                            |                                       |                     |                       |                   |                   |              |                                                                                                                                               |    |  |

◇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。