

2021年

10月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネ ギー	蛋白質 (g)
11	月	★牛乳	★牛乳				890	29.9
		バターチキンカレー (タ-リックイ) (ルウ)	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉葱 生姜 にんにく ソテーオニオン トマト缶	米 麦 サラダ油 生クリーム バター 三温糖	ターメリック ターメリック カレー粉		
		白花豆のコロッケ			コロッケ サラダ油	中濃ソース		
		コールスローサラダ (★ドレッシング) ★ブルーベリーゼリー		キャベツ きゅうり 人参 コーン		★ドレッシング ★ブルーベリーゼリー		
12	火	★牛乳	★牛乳				786	31.8
		わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦			
		筑前煮	鶏肉 凍り豆腐	人参 たけのこ さやいんげん	こんにゃく 里芋 サラダ油 三温糖			
		厚焼き玉子 はりはり漬け	厚焼き玉子 昆布	きゅうり 人参 切干大根	三温糖 ごま			
13	水	★牛乳	★牛乳				742	20.3
		冷やし中華 (中華麺) (具) (★たれ)	わかめ 錦糸卵	もやし きゅうり ピーマン	中華麺 サラダ油			
		春巻き			春巻き サラダ油			
		みかん		みかん		★たれ		
14	木	★牛乳	★牛乳				884	32.2
		ご飯			米			
		鶏の甘酢あんかけ	鶏肉	長葱 生姜	でん粉 米粉 サラダ油 三温糖 ごま油			
		浅漬け 豆腐とわかめのみそ汁	昆布 豆腐 わかめ 油揚げ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜 長葱		白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)		
15	金	★牛乳	★牛乳				732	32.2
		★ソフトフランスパン			★ソフトフランスパン			
		ホキのエスカベッシュ	ホキ(でん粉付)	玉葱 人参 ピーマン パセリ	サラダ油 オリーブ油 グラニュー糖	白ワインビネガー		
		コーンポテト カボナータ	豚肉 アンチョビ	クリームコーン パセリ 玉葱 なす スライス(ピーマ) にんにく トマト缶	じゃが芋 バター オリーブ油	パルメザンパウダー オレガノパウダー		
18	月	★牛乳	★牛乳				776	26.4
		ご飯			米			
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鰹・昆布)		
		揚げ出し豆腐 わかめときゅうりの酢の物	揚げ出し豆腐 わかめ	大根 きゅうり	サラダ油 三温糖			
19	火	★牛乳	★牛乳				721	28.1
		ピタサンド (★ピタパン) (チリコンカン)	大豆 金時豆 手亡豆 枝豆 豚肉 ベーコン 大豆ミート	玉葱 にんにく トマト缶 ソテーオニオン	★ピタパン サラダ油 三温糖	ハヤシメソ デミグラス トマトチャップ 粉ミルク 中濃ソース キャラメルパウダー ローリエパウダー		
		キャラメルポテト			さつま芋 揚げ油 グラニュー糖 バター 生クリーム			
		海藻サラダ	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま			
20	水	★牛乳	★牛乳				788	32.1
		ご飯			米			
		真鯛の塩麴焼き	真鯛			塩麴		
		ゆかり和え だまこ汁 ★お月見大福	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 小松菜 しめじ	だまこもち	ゆかり だし(鰹節・昆布) ★お月見大福		
21	木	★牛乳	★牛乳				710	29.1
		ガバオライス (麦ご飯) (具) (目玉焼き風おムレツ)	豚肉 大豆ミート 目玉焼き風おムレツ	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ピーマン たけのこ	米 麦 サラダ油 三温糖	赤みそ 加-粉 パルメ オスターソース トウモロコシ		
		春雨スープ		白菜 もやし 長葱 小松菜 きくらげ 人参	春雨 ごま油	ガラボン(豚骨)		
		★ヨーグルト	★ヨーグルト					
22	金	★牛乳	★牛乳				813	30.2
		広東麺 (★中華麺) (汁)	豚肉	玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 たけのこ きくらげ	★中華麺 ごま油 でん粉	ガラボン(豚骨) オイスターソース		
		餃子	餃子					
		春雨のごまだれ和え みかん		もやし きゅうり 人参 きくらげ みかん	春雨	ドレッシング		

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
25月	★牛乳	★牛乳				714	31.9	
	ご飯			米				
	(手作りのりつくだ煮)	のり		三温糖				
	かんぱちの立田揚げ	かんぱち立田揚げ		サラダ油				
	ごま和え		キャベツ 小松菜 人参	三温糖 ごま	白みそ			
26火	ピリ辛味噌汁	豆腐 卵	にら 人参	でん粉	白みそ トウバンジャン 赤みそ だし(鰹節・昆布)	746	28.1	
	★ジョア(プレーン)	★ジョア						
	★はちみつパン			★はちみつパン				
	チキンの香草パン粉焼き	鶏肉 卵		小麦粉 香草パン粉 パン粉 オリーブ油				
27水	コーンポテト		クリームコーン パセリ	じゃが芋 バター		743	26.6	
	野菜スープ	ベーコン いんげん豆	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 えのき茸	サラダ油	ガラボン(豚骨)			
	★牛乳	★牛乳						
	ピビンバ丼 (肉入りご飯) (野菜のナムル)	牛肉	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草 生姜 にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	トウバンジャン			
28木	大豆と小魚の青のり風味	大豆 煮干し のり		サラダ油		726	34.8	
	杏仁豆腐		みかん缶 バイン缶	グラニュー糖	杏仁豆腐			
	★牛乳	★牛乳						
	ささみフライ	鶏肉 卵		小麦粉 パン粉 サラダ油	中濃ソース			
29金	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく 三温糖		764	30.0	
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ 豆腐	白菜 人参 長葱 えのき茸		だし(鰹節・昆布)			
	★牛乳	★牛乳						
	ミートビーンズ (ハゲッティ) スパゲッティ (ソース)	豚肉 牛肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油				
	こんにゃくサラダ (★ドレッシング)		キャベツ きゅうり ビーツ ヨソ	サラダこんにゃく				
手作りパンプキンマフィン	牛乳 卵	かぼちゃペースト かぼちゃ	ホットケーキミックス グラニュー糖 バター	★ドレッシング				
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
15	食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						769	29.6

15日(金) ホキのエスカベッシュ…「エスカベッシュ」とは、揚げたり茹でたりした肉や魚に、オリーブ油やワインビネガーなどで作ったたれをかけた地中海料理の一つです。

カポナータ…なす、ズッキーニ、トマトなどを使ったイタリア・シチリア島の伝統料理です。材料はフランス料理のラタトゥイユと似ていますが、ラタトゥイユに比べてしっかりとした味付になっています。

20日(水) 真鯛の塩麴焼き…「長崎県支援食材」として無償提供される、「長崎県産真鯛」を使用します。

25日(月) かんぱちの立田揚げ…農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」により無償提供される、「鹿児島県産養殖かんぱち」を使用します

～10月の牛乳パックは、3年生の大坂海希さんが3G Projectの一環としてデザインしてくれました～

【大坂さんからのメッセージ】

私は中学生になってから、様々な環境問題について知り、特に牛乳パックに付いているストローを削減したいと考えていました。でも、具体的にどのような行動をとれば分からず悩んでいる時に、私が参加しているボランティアのイベントで出会った小学校の教員の方に「じゃあ、わたぼくに問い合わせちゃったら良いんじゃない？」とアドバイスを頂きました。その言葉でやる気が出て、早速、わたぼく牛乳さんに問い合わせました。すると、その方は快諾してくださり、話の流れで、環境問題について共同で牛乳パックをデザインすることになりました。度重なる議論の末、この牛乳パックは「日常生活から環境問題に貢献する」という意識付けをするためのデザインにすることがテーマとなりました。

給食の牛乳は小学校低学年から中学生まで、幅広い年齢層の人が飲むものなので、誰もが分かりやすく、かつ身近な所から環境問題について行動を促すようなデザインとなっています。

環境問題は、人々にとって大きい問題だと思いますが、一人一人の意識、そして改善していく為の前向きな行動が重要だと思います。この牛乳パックから、それが伝わると嬉しいです。

