

令和3年(2021年) 10月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。



| 日 | 曜日 | こんだてめい | ざいりょうめい | | | | エネルギー (kcal) |
|----|----|---|--------------------------------------|---|---|--|-----------------|
| | | | おもにからだの ちやにくになるもの (赤) | おもにからだのちようしを ととのえるもの (緑) | おもにねつやちからの もとなるもの (黄) | ちようみりょう | |
| 1 | 金 | げんりょうくりごはん てづくりかきあげ にくうどん | えび ぎゅうにく,かまぼこ | たまねぎ,ごぼう,にんじん,ピーマン たまねぎ,ほうれんそう,しいたけ,ねぎ | くりごはん さつまいも,こむぎ,あぶら うどん | わふうだし,しお かつおだし,こんぶだし,しょうゆ, みりん,しお | 639 734 |
| 4 | 月 | ごはん マーボー豆腐 くきわかめのあえもの | とうふ,ぶたにく チキンハム,くきわかめ | たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,しいたけ, にんにく,しょうが きゅうり,にんじん | ごはん さとう,かたくりこ,ごまあぶら さとう,ごまあぶら | みそ,しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, トウバンジャン しょうゆ,すいちみとうがらし | 631 760 |
| 5 | 火 | コッペパン さけのマヨネーズやき ポトフ りんごジャム | さけ ソーセージ | たまねぎ,コーン,パセリ キャベツ,たまねぎ,かぶ,にんじん,セロリ | コッペパン じゃがいも りんごジャム | マヨネーズ,みそ,しお,こしょう コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう | 687 814 |
| 6 | 水 | ごはん チーズはんぺんフライ チゲなべふう | チーズはんぺんフライ とうふ,ぶたにく | はくさい,たまねぎ,はくさいキムチ, えのき,しいたけ,にら,にんにく | ごはん あぶら さとう,ごまあぶら | しょうゆ,みそ,みりん,さけ | 683 803 |
| 7 | 木 | コッペパン しろみざかなのからあげ ポイルやさい はるさめスープ | しろみざかな(メルルーサ) ぶたにく | にんにく キャベツ,にんじん,コーン はくさい,たまねぎ,にんじん,にら, しいたけ,しょうが | コッペパン かたくりこ,あぶら はるさめ | しお,こしょう あおじそドレッシング しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,しお | 604 719 |
| 8 | 金 | ごはん じゃがいものそぼろに ゆかりあえ おこめのムース | とりにく | たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが キャベツ,ゆかり | ごはん じゃがいも,さとう おこめのムース | しょうゆ,みりん | 706 831 |
| 11 | 月 | チキンカレー こうや豆腐とチーズのコロコロサラダ | とりにく こうや豆腐,チーズ | たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが きゅうり,にんじん,コーン | むぎごはん じゃがいも,あぶら さとう,あぶら | カレールウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレーこ,しお しょうゆ,す,さけ,みりん,しお,こしょう | 662 800 |
| 12 | 火 | ごはん ちくわのいそべあげ おかかあえ とんじる | ちくわ,あおのり かつおぶし ぶたにく,とうふ,あぶらあげ | キャベツ,ほうれんそう だいこん,ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ | ごはん こむぎ,あぶら さとう | しょうゆ かつおだし,みそ | 650 808 |
| 13 | 水 | おやこどん すのもの りんご | とりにく,たまご,かまぼこ ちりめんじゃこ,わかめ | たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ きゅうり りんご | むぎごはん さとう ごま,さとう | しょうゆ,みりん,さけ,わふうだし す,しょうゆ,しお | 674 809 |
| 14 | 木 | コッペパン グリルチキンマーマレードソース あっさりポテトサラダ きのこスープ | とりにく ハム とうふ | にんにく コーン,きゅうり,にんじん こまつな,たまねぎ,しめじ,えのき,にんじん | コッペパン マーマレード,あぶら じゃがいも,あぶら,さとう | しょうゆ,ワイン,しお,こしょう す,しお,こしょう コンソメ,しょうゆ, とりがらスープ,しお,こしょう | 653 779 |
| 15 | 金 | ごはん まぐろのたつたあげ こんぶあえ さつまいものみそしる | まぐろ しお,こんぶ とうふ,あぶらあげ,わかめ | しょうが はくさい,にんじん にんじん,ねぎ | ごはん かたくりこ,あぶら ごま さつまいも | しょうゆ,さけ かつおだし,みそ | 656 787 |
| 18 | 月 | ごはん すきやきに にんじんしりしり うめぼし(うめぼしでげんき!キャンペーン) | ぎゅうにく,とうふ ツナ | はくさい,たまねぎ,しらたき,にんじん,ねぎ にんじん,レモンかじゅう うめぼし | ごはん ふ,さとう,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら | しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ | 696 835 |
| 19 | 火 | メロンパン クリームシチュー グリーンサラダ | ぶたにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク,こなチーズ | たまねぎ,にんじん,しめじ, マッシュルーム,まいたけ,パセリ ブロッコリー,きゅうり,コーン, レモンかじゅう | メロンパン さつまいも あぶら,さとう | クリームシチュールウ, スープストック,しお,こしょう す,しお,こしょう | 682 772 |
| 20 | 水 | ごはん いわしのうめに さんしょくあえ とうにゅうスープ | いわしのうめに いりたまご,ひじき ぶたにく,とうにゅう | こまつな たまねぎ,にんじん,こんにゃく | ごはん さとう じゃがいも | しょうゆ,みりん かつおだし,みそ,しょうゆ | 658 771 |
| 21 | 木 | げんりょうパン やきそば かいそうサラダ みかん | ぶたにく,いか,あおのり かいそうミックス, ちりめんじゃこ | キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら だいこん,にんじん みかん | コッペパン やきそばめん,あぶら さとう,ごまあぶら | ソース,ケチャップ,しお しょうゆ,す,しお,こしょう | 664 769 |
| 22 | 金 | ごはん あつあげとさつまいものちゅうかいため ちゅうかサラダ | あつあげ,ぶたにく ハム | たまねぎ,もやし,にんじん,ねぎ,にら, しいたけ,しょうが キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん | ごはん さつまいも,さとう, かたくりこ,ごまあぶら はるさめ,さとう,ごま, ごまあぶら | しょうゆ,オイスターソース, ちゅうかスープ しょうゆ,す | 701 840 |
| 25 | 月 | ごはん さわらのさいきょうやき かきなます けんちんじる | さわら とうふ,あぶらあげ | だいこん,かき だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ | ごはん さとう さとう さといも | みそ,みりん,さけ す,しょうゆ,しお かつおだし,しょうゆ,さけ | 655 786 |
| 26 | 火 | コッペパン とりにくのバーベキューソース ぐだくさんスープ | とりにく あさり | にんにく,りんご たまねぎ,はくさい,だいこん,にんじん, ほうれんそう,マッシュルーム,しょうが | コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう | しょうゆ,さけ,しお, いちみとうがらし コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう | 657 783 |
| 27 | 水 | ごはん ホイコーロー ひじきナムル | ぶたにく,あつあげ ひじき | キャベツ,ピーマン,パプリカ,ねぎ, しいたけ,しょうが,にんにく もやし,こまつな,にんじん | ごはん あぶら,さとう,かたくりこ ごまあぶら,さとう | テンメンジャン,しょうゆ,こしょう さけ,ちゅうかスープ,トウバンジャン しょうゆ | 630 760 |
| 28 | 木 | カットパン かきいりフルーツクリーム ポークビーンズ | なまクリーム ぶたにく,だいす | かき,みかん,パイ たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん,トマト | コッペパン ホイップクリーム,さとう じゃがいも,さとう,あぶら | ケチャップ,コンソメ | 687 818 |
| 29 | 金 | ごはん いわしのかばやきふう ピーナッツあえ かきたまじる | いわし たまご,とうふ | しょうが キャベツ,にんじん たまねぎ,えのき,ねぎ | ごはん かたくりこ,あぶら,さとう さとう かたくりこ | しょうゆ,さけ,みりん ピーナッツあえのもと,しょうゆ かつおだし,しょうゆ,さけ, わふうだし,しお | 775 931 |

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和3年10月

九度山町学校給食センター

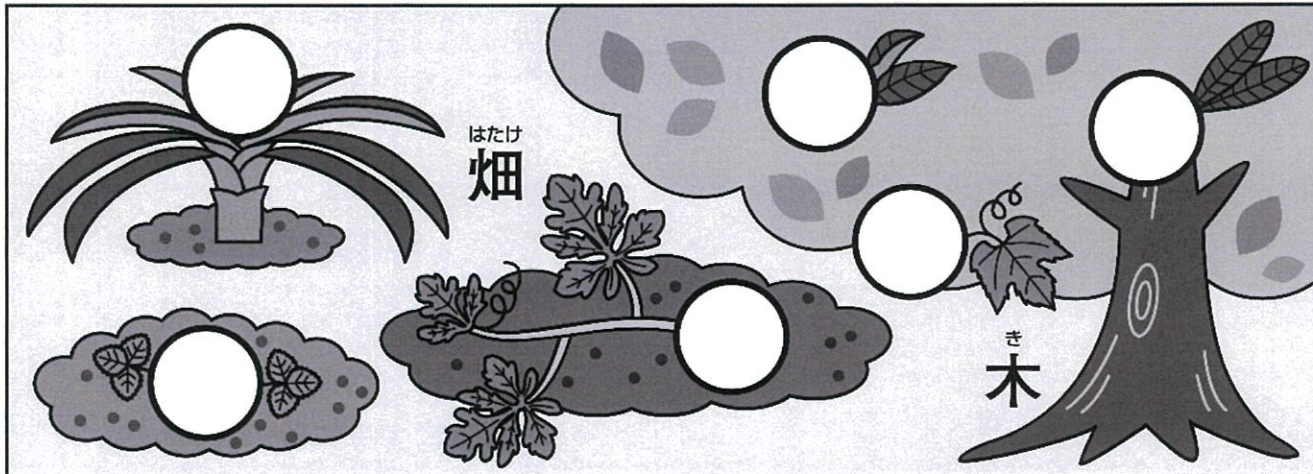
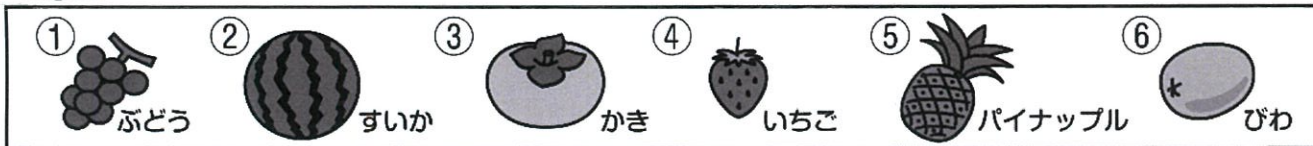
だんだんと涼しくなり、ぐっと秋らしくなってきました。実りの秋は、食べものがおいしい季節ですね。
 10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。
 秋の味覚を楽しみながら、食事から栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

10月は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、日本では年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。これは国民1人あたり、ごはん茶碗1杯分の食べものを毎日捨てていることとなります。たくさんのお食料がむだになってしまっていて、とてももったいないですね。
 食品ロスを減らすことは、広い目で見れば、食料資源の有効利用や地球温暖化の抑制につながっていきます。どうすれば食品ロスを減らすことができるのか、この機会に考えてみませんか。

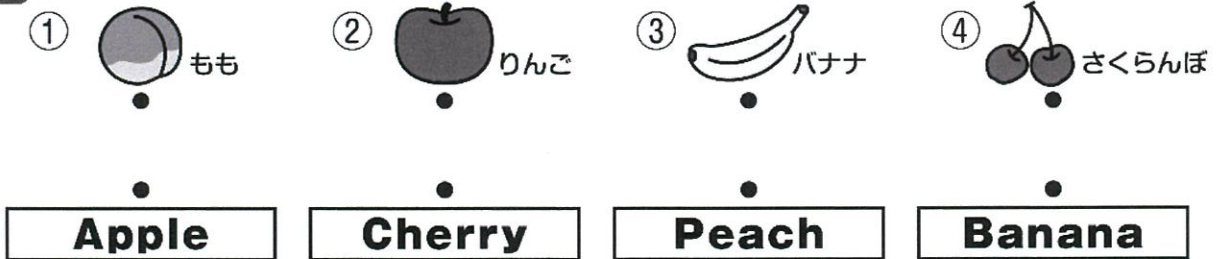


くだもの 果物クイズあれこれ

Q1 次の果物は、どんな所に実るでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の果物を英語で何と言う？ 線をつないでみよう!



Q3 果物に多くふくまれる栄養はどれかな？ 当てはまるものに○をつけましょう。(いくつでも)



Q1 = 左の図
 Q2 = ①—Peach ②—Apple ③—Banana ④—Cherry
 Q3 = ① ② ③ ④ (全部)
 果物は体によい働きをする栄養がたくさんふくまれています。1日200グラムを目安に、旬の果物をいただきますよう。