

10月献立表

(中)

日	献立名			材料名						
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
1 金	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼きアーモンド和え切干大根煮	さけのみそあぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ さとう	ノンエッグマヨ アーモンド あぶら	
4 月	全粒粉パン はちみつ マーガリン	○	白いんげん豆のシチュー 元氣サラダ りんご	しろいんげんまめ とりにく ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ハセリ	たまねぎ しめじ セロリ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ごま さとう はちみつ	バター あぶら マーガリン	
5 火	卵とじ うどん	○	かみかみ天ぷら もやしのごまドレッシング メーブルマフィン	かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ だいす	ぎゅうにゅう ごんぶ にぼし	はねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう もやし	うどん てんぷら ごま さとう マフィン	あぶら ごま	
6 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ ヨーグルト	とうふ ふたにく ふたにレバー みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ めんぷん さとう	あぶら	
7 木	麦ごはん	○	焼きししゃも 野菜のゆず香和え 牛肉と野菜の旨煮 かみかみ大豆	かつおぶし きゅうり ゆず すらすらたまご こくとんビーンズ	ぎゅうにゅう ししゃも くわかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ ゆず たまねぎ	こめ めんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	
8 金	麦ごはん	○	さけのレモンソース しょうがしょうゆ和え さといものみそ汁 生ハイン	さけ あさり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ	レモン キャベツ しょうが たまねぎ ハインアップル	こめ むぎ めんぷん さとう さといも	あぶら ごま	
11 月	米粉パン	○	ポークビーンズ ごぼうチップス なし入りフルーツポンチ	だいす ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ ごぼう なし もも みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	
12 火	麦ごはん ごんぶ佃煮	○	はまちの照り焼き キャベツのごま和え なめこのみそ汁	はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごんぶ	ごまつな はねぎ	しょうが キャベツ ごんぶ なめこ たまねぎ	こめ むぎ さとう めんぷん	ごま	
13 水	小型 揚げパン	○	きのこスパゲティ かみかみサラダ 牛乳プリン	きなこ ベーコン さきいか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ きゅうり	パン さとう スパゲティ プリン	あぶら ごま	
14 木	ばらすし	○	さつまいもの天ぷら ごんぶ和え 豆腐のすまし汁	あぶらあげ たまご しょうが とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし ごんぶ ごんぶ わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ えのきたけ	こめ さとう さつまいも てんぷら	あぶら ごま	
15 金	栗おこわ	○	いかのだつた揚げ ゆかり和え ひじきの炒り煮	いか とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ もやし	こめ めんぷん こんにゃく さとう もちこめ	あぶら くり	
18 月	黒糖パン	○	かぼちゃのオムレツ ごぼうサラダ わかめスープ プリン	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう りんご コーン しめじ	パン さとう	あぶら	
19 火	豚キムチ どんぶり	○	さつまいもといりこの ごまがらめ りんご	ふたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にら	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんにく	りんご キムチ	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら ごま
20 水	麦ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え しょうゆ豆	とうふ ふたにく みそ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ だけのご しょうが にんにく もやし	きゅうり	こめ むぎ さとう めんぷん	あぶら ごま
21 木	さつまいも ごはん	○	小あじの南蛮づけ キャベツの即席漬け 具だくさんみそ汁 プリン	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし ごんぶ ごあじ	はねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも さとう プリン	あぶら ごま	
22 金	シーフード カレー	○	ひじきサラダ さぬきゴールド(キウイ)	いか えび とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも ごま	あぶら	
25 月	コッペパン りんごジャム	○	タンドリーチキン 食べて菜のサラダ 野菜スープ ミックスナッツ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たべてな にんじん	たまねぎ レモン もやし キャベツ セロリ	パン さとう ジャム	あぶら ごま アーモンド カシューナッツ	
26 火	新米ごはん	○	さばのみそだれかけ おひたし けんちん汁 みかん	さば みそ かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう みかん	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま	
27 水	菜めし	○	筑前煮 小松菜のごま酢和え キャンディチーズ 青りんごゼリー	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ	だいこん にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう しいたけ もやし	こめ むぎ こんにゃく さとう ゼリー	ごま あぶら	

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名						
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
28 木	麦ごはん	○	鶏肉の Cochujyan 風味 大豆サラダ かきたまスープ ぶどうゼリー	とりにく だいす たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	キャベツ きゅうり レモン だけのご きくらげ	しょうが	こめ むぎ めんぷん さとう ゼリー	あぶら
29 金	わかめ ごはん	○	かぼちゃコロケ ミニトマト 豚汁	きゅうり ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ミニトマト にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	うどん てんぷら ごま さとう マフィン	こめ パン ごま あぶら	あぶら

いつもの朝食を家族と一緒に食べましょう

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなっています。(参照:第3次食育推進基本計画)

共食とは、みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることです。

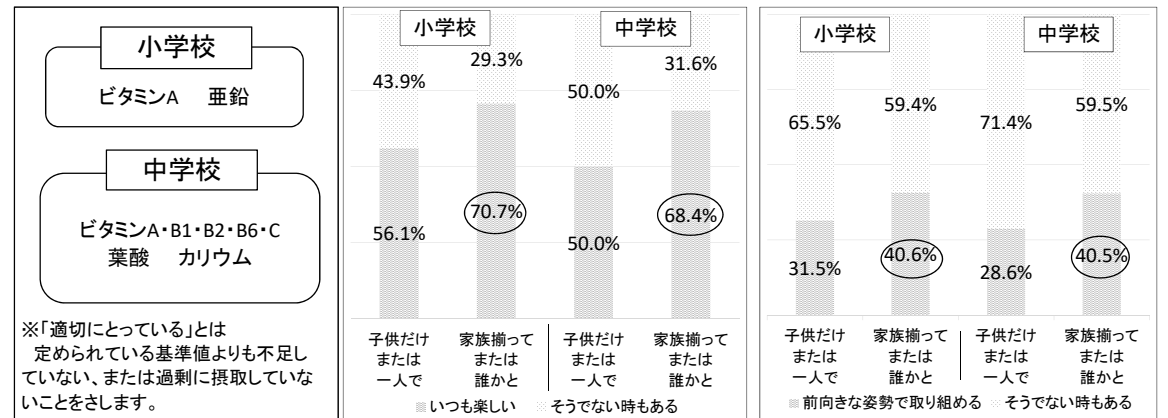


朝食を共食している児童生徒は心も体も元気!

★適切にとっている栄養素が多い

★食事が楽しいと感じる

★前向きな姿勢で取り組める



朝食を共食している児童生徒は、共食していない児童生徒と比べて適切にとっている栄養素が多いことが分かりました。また、食事を楽しく感じたり、何事にも前向きな姿勢で取り組めたりするなど心の栄養になっていると考えられます。

引用:2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

今月のおすすめ給食紹介

～タンドリーチキン～

〈材料と分量 (4人分)〉

- 鶏もも肉・・・1枚 (合わせ調味料)
- たまねぎ・・・1/4個
- 油・・・適量
- ・無糖ヨーグルト・・・大さじ2
- ・カレー粉・・・小さじ1～2
- ・塩・・・少々
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・パプリカ粉・・・少々(なくてもOK)
- ・しょうゆ・・・小さじ1

〈作り方〉

- 鶏ももは4等分に切る。
- たまねぎはすりおろし、合わせ調味料とよく混ぜる。
- 鶏ももに②の調味料をすりこみ、なじませる。
- フライパンに油をひき、ふたをして、中までしっかり火を通す。

③で、冷蔵庫に入れて1時間以上おくと、味がなじんで、おいしくなります!