~いせい ねん **平成29年** 

## 10月分

## 学校給食献立表



九川亚子权

であった。 ちっかっ こうきゅうしょく 光市立学校給食センター (TEL 0833-72-0050)

毎月19日は『食育の日』です
はないない。
毎月19日は『食育の日』です
はないない。
食生活について考える日にしましょう

			は OA が 食 品 名				エネルギー
日		こん だて めい <b>献 立 名</b>	赤	禄	黄		小学校 kcal / kcal 中学校
(曜)		W 7 4	おもに体をつくる LkVVA	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの	調味料	家庭でとりたい
		むぎ ぎゅうにゅう	もとになる食品	もとになる資品	もとになる食品		食品
2 (月)	むぎ麦ごはん	麦ごはん 牛乳  デュラテ	ぎゅうにゅう	   キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	こめ、むぎ		690
		餃子 (2個)	ぶたにく	にんじん、しいたけ	さとう、こむぎこ	しお、みりん、しょうゆ、こしょう	× 834
		拌三絲	ハム(とりにく)	きくらげ、にんじん、きゅうり、もやし	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	くだもの 果物
		まーぽーどう ふ 麻婆豆腐 まる	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、あかみそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ しろねぎ、ほししいたけ	あぶら、さとう、でんぷん	トウバンジャン、しょうゆ さけ、ちゅうかだし	
3 (火)	まる 丸パン (よこわり)	コロッケバーガー (丸パン、コロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ	パン、こめこ、じゃがいも、パンこ こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	628
		キャベツと人参のソース和え)「牛乳」	ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ		ウスターソース、トンカツソース	× 816
		<sup>スー</sup> Oーレー ABCスープ	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、ねぎ	マカロニ	チキンスープ、しろワイン しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	zžna 小魚
		アップルシャーベット		りんご			小思
4 (水)	むぎ麦	まごはん 手作りふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう、しらすぼし	こまつな	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ	721,
		お月見たまご	たまご、ぶたにく、とりにく	たまねぎ	パンこ、さとう、あぶら	しお、こしょう	× 829
		のっぺい洗	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	さといも、こんにゃく、でんぷん	けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお	やさい ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
		つき み だいふく お月見大福			おつきみだいふく		野菜
		がつ か じゅうごや じゅうごや つき いもめい 10月4日は十五夜です。十五夜の月は、「芋名	<sup>げつ</sup> ょ <sup>だんご</sup> 月」とも呼ばれ、団子やススキ	さといも しゅうかくぶつ そな きゅうしょく ・、里芋などの収穫物をお供えします。給食で	っきみ では、「お月見たまご」や「	っきみだいふく と い <b>お月見大福」を取り入れ</b>	ています。
5 (木)	00000	しょう 小キャロットパン 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	パン、さとう、でんぷん、あぶら	しお	675,
		きのこのスパゲッティ	ベーコン	しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、たまねぎ にんじん、のざわなづけ、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら マーガリン	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	839
	小キャロットパン	しろみざかな 白身魚のレモンソースがけ	すけとうだら	たまねぎ	でんぷん、あぶら、さとう	レモンかじゅう、す、しょうゆ、しお	かい
		キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、とうもろこし、もやし、にんじん	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	海そう
6 (金)	むぎ麦ごはん	tř ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		652
		さんまのおろしがけ	さんま	だいこん	さとう、でんぷん	しお、しょうゆ、みりん	753
		c	しらすぼし	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、しお	ادر ادر
		豆腐のすまし汁	とうふ、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ		けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお	肉
10 (火)	むぎを麦ごはん	tř   ř(ゅうにゅう     麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		695,
		小いわしの天ぷら	いわし		こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお	849
		ます。 ほうれん草のごま和え	あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	たまご
		<sup>にく</sup> 肉じゃが ブルーベリーゼリー	ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、しらたき、あぶら さとう、ブルーベリーゼリー	わふうだし、しょうゆ、みりん さけ、しお	卵
		がつ か め あいご め ( 10月10日は、「目の愛護デー」です。目の1	オムニラ カ 健康に欠かせないビタミンA	- ^、アントシアニンがたくさん含まれている	しょくひん と い きゅうし。 <b>6食品を取り入れた給食</b>	₹ €です。	
	むぎ麦ごはん	・vē へんしょう へんしょう (	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ グリンピース、トマト、りんご	こめ、むぎ、さとう、マーガリン	トマトピューレー、ケチャップ、おこのみやきソース デジラスソース、あかワイン、ハヤシルウ、コンソ人しお、こしら	700
11		<b>半乳</b>	ぎゅうにゅう				843
(水)		オムレツ	たまご		でんぷん、さとう	しょうゆ、しお	
		シーフードサラダ なし	いか、えび、わかめ、こんぶ くきわかめ、ふのり、すぎのり	キャベツ、にんじん、なし	あぶら、さとう	さけ、す、しょうゆ、しお、こしょう	いも
12 (木)	さつまいもパン	さつまいもパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、さつまいも、さとう		673,
		サーモンチーズフライ	さけ、チーズ		パンこ、こむぎこ、でんぷん	しお、こしょう	900
		ブロッコリーとたこのサラダ	たこ	ブロッコリー、たまねぎ、あかピーマン、きピーマン	オリーブあぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	くだもの
		小松菜のトロトロスープ	とうふ、たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	ながいも、でんぷん	コンソメ、しろワイン、しお、こしょう	果物
		こまつな ひがり かり あぐ 「小松菜のトロトロスープ」は、光市の「光の恵みいれ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・ りょうり こまっな てっ いている料理です。小松菜には、カルシウムや鉄		************************************	てください。
	むぎ麦	ばぎ ビビンバ(麦ごはん、ビビンバの具)	ぎゅうにく、あかみそ	にんにく、たまねぎ、キムチ、ほししいたけ だいずもやし、ほうれんそう、にんじん	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	ちゅうかだし、しょうゆ トウバンジャン、みりん、さけ、しお	653,
13 (金)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				762
		しゅうまい ここ	<i>ぶたに</i> く		でんぷん、さとう、こむぎこ	しょうゆ、しお	さかな
		わかめスープ	わかめ、とうふ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、ねぎ	1	ちゅうかだし、チキンスープ しお、しょうゆ	魚
16 (月)	きぎ麦		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		654,
		<sub>かんろ に</sub> いわしの甘露煮	いわし		さとう、はちみつ、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	768
		まり ぽ	しらすぼし	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、もやし	さとう、ごま、さとう	しょうゆ、す	まめせいひん
		ぶた (る   <b>豚</b> 汁	ぶたにく、みそ	にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	1		豆製品
				•	•		

ばいりょう っこう こんだて へんこう 材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょくもつ かた たいおう げんざいりょうはいこうひょうとう き さい 食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した

しょうさいこんだてひょう かくがっこう はい ふ きぼう が かくがっこう もう で 詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。 がっこうきゅうしょく 学校給食センター ホームページ



がっこうきゅうしょく 学校給食センター Facebook















17 (火)		こん だて めい <b>献 立 名</b>	赤	みどり	-		1 ,
l 1	献立名		がた おもに体をつくる もとになる食品	<b>縁</b> おもに体の調子を整える もとになる貧品	<b>黄</b> おもにエネルギーの もとになる食品	5ょう み りょう 調 味 料	小学校、 kcal、kcal ・ 中学校 家庭でとりたい 食 品
l 1		しょう <b>小コッペパン</b> 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		691
(火)	しょう 小コッペパン		ぶたにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	やきそば、あぶら	ちゅうかだし、やきそばソース、しお、こしょう おこのみやきソース、ウスターソース	847
		さつまいもコロッケ			さつまいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお	かい
		フルーツ杏仁			さとう、あんにんどうふ		海そう
	むぎ麦	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	14700700	こめ、むぎ		627
18		焼きししゃも(2尾)	LL+6			  しお	750
(水)		ゆずきち和え	しらすぼし、わかめ	   だいこん、にんじん、はくさい	     さとう	ー ゆずきちかじゅう、す	
		たくぜん C	とりにく、ちくわ、こおりどうふ	 にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ	さといも、こんにゃく、あぶら	しょうゆ、しお わふうだし、しお、しょうゆ	たまご ・ ・ ・ 卵
		筑前煮		ほししいたけ、さやいんげん	さとう	みりん、さけ	696
	コッペパン	コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム		1 /
19		チキンカツ	とりにく		パンこ、あぶら	しお   さけ、しお、す、しょうゆ   こしょう	× 879
(木)		ブロッコリーといかのマリネ たいず に	いか	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん   たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、とうもろこし	あぶら、さとう		にゅうせいひん
		じゃがいもと大豆のトマト煮	だいず やまぐちけん しょくさ	グリンピース	じゃがいも、あぶら、さとう	チキンスープ、コンソメ、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ、しお	
-+		19日(木)は、「地場産給食の日」で	す。山口県でとれた食ネ └	材を多く使用しています。 └			T700 (
	むぎ麦	tř řýp h (	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		702
20		さんまの竜田揚げ	さんま 		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	× 808
(金)		キャベツのたくあん和え		キャベツ、もやし、にんじん、たくあん		しょうゆ	まめ 豆
		根菜汁	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん ねぎ	さといも	けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、しお、さけ	<u> </u>
	* **	きんしょくどん むぎ きんしょくどん ぐ 三色丼(麦ごはん、三色丼の具)	とりにく、たまご	しょうが、えだまめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	さけ、しょうゆ、しお	614
23	麦	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				753
(月)	ごはん	れんこんの梅肉和え		れんこん、キャベツ、にんじん、うめ	でんぷん	しょうゆ、うめびしお	さかな
		なめこのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		だしいりこ、だしこんぶ	魚
		ゔゅうにゅう フォカッチャ 牛乳	ぎゅうにゅう		フォカッチャ		654,
	フォカッチャ	イタリアンスパゲッティ	ウインナー(ぶたにく・とりにく)	たまねぎ、にんじん、グリンピース、とうもろこし トマト、マッシュルーム、にんにく	スパゲッティ、オリーブあぶら	トマトピューレー、ケチャップ、トマトソース ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	774
24 (火)		<sub>きかな</sub> 魚のバジル焼き	 ホキ	バジル		しお、こしょう	
		イタリアンサラダ ティラミス		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きピーマン あかピーマン	あぶら、さとう、ティラミス		118
		24日(火)は、世界の料理「イタリア	\  です。フォカッチャ、テ	ィラミスなどのイタリア料理を取り	΄,		JC
	かぎ麦ごはん	むぎ ぎゅうにゅう まこはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		678
25		tið # 春巻き	 		こむぎこ、でんぷん、はるさめ さとう、あぶら	しょうゆ、しお	783
(水)		チンゲンサイのソテー		チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、きくらげ	あぶら	オイスターソース、ちゅうかだし しお、こしょう	くだもの
		ビーフンスープ	   ぶたにく	トーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	ビーフン、ごま	ちゅうかだし、しょうゆ、しおこしょう	果物
		こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ほししいたけ、ねぎ	パン、くろざとう	-CL4)	712
26	こくとう、黒糖パン	ウインナー	Eb/12 <		でんぷん、さとう	  しお	946
			まぐろみずに	   ごぼう、にんじん、キャベツ	こうしょうしょ   こまでは   こま、マヨネーズ (卵抜き)、さとう		こざかな
		ごぼうサラダ		こは 人にんしん、マヤ・ヘン   ここここここここここここここここここここここここここここここここここここ	こむ、マコボーハ(卵1xe/、さこ)   くり、さつまいも、マーガリン	 しろワイン、ベシャメルソース	] r 🔑
	むぎ麦	さつまいもと栗のシチュー			こめ、むぎ	コンソメ、しお、こしょう	669
07		麦ごはん 韓国のり 牛乳	かんこくのり、ぎゅうにゅう	10.28 10.18 1		1 %	1 /
27 (金)		いかのチヂミ	レッカン	ねぎ、にんじん	こむぎこ、あぶら	しお	× 805
(並)		もやしのナムル かんこく ふう にく	ハム(とりにく)	もやし、こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ	ごまあぶら、さとう じゃがいも、ごま、ごまあぶら	しお、しょうゆ	まめせいひん
	五日ごはん	がんこく ふうにく <b>韓国風肉じやが</b> ご もく ぎゅうにゅう	とりにく、ちくわ	にんにく	さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン	
		こもく 五目ごはん 牛乳 *	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごぼう、たけのこ、にんじん	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、しお、みりん	616
30		れんこんのはさみ揚げ	とりにく 	れんこん、たまねぎ、しいたけ	パンこ、でんぷん、あぶら		767
(月)		小松菜と大根のからし和え	あぶらあげ	こまつな、だいこん、にんじん、もやし	さとう	しお、からし、しょうゆ	にゅうせいひん 乳製品
		ふのすまし汁 小魚アーモンド	とりにく、かまぼこ、わかめ かたくちいわし	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	ふ、アーモンド、さとう	けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ	
	/\(\frac{\cdots}{\cdots}\)	<sup>ぎゅうにゅう</sup> パインパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン、さとう		750
31		じゃがいもカップグラタン	チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	じゃがいも、マーガリン、あぶら、でんぷん マカロニ、こむぎこ、さとう、バター	しお	950
(火)		ツナサラダ	まぐろみずに	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	しお、す、こしょう	かい
		パンプキンポタージュ かぼちゃプリン	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	かぽちゃ、たまねぎ、にんじん	かぼちゃプリン	ベシャメルソース、しろワイン チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	海そう

## 味わって食べましょう! よくかんで、

た。すが、 がとくち かい めやす め、つい食べ過ぎてしまう人も多いのではないでしょうか。そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どん な味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いで しょくざい あじ かん くれます。また、食材の味をしっかり感じとることもできます。

## 五 感 を使って味わおう

うま味(5 つの基本味)

耳=聴覚かんだときの音 **鼻=嗅覚** におい・風味

辛み・えぐみ・しぶみ