

10月 おこたてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

血液や筋肉となつて体を大きくする (たんぱく質) (カルシウム)		体の調子をよくして病気になるにくくする (カロテン) (ビタミンC)		仕事や運動をする時の力になる (炭水化物) (脂質)		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値			
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
						510	18.0	17.0	2.00
						640	24.0	21.3	2.50
						820	30.0	27.3	3.00









日	主食 牛乳	おかず											
2月	 	むぎごはん やさしいコロッケ(麦) じゅうねんあえ さけじる	みそ さけ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん しいたけ キャベツ	もやし ごぼう ねぎ	麦ごはん こむぎこ さとう パンこ さといも じゃがいも こんにゃく	あぶら えごま ごま	508 619 791	20.7 24.4 29.8	18.4 22.5 25.6	1.56 1.97 2.38
3火	 	ごはん シーフードカレー (えび・麦) フルーツポンチ	いか えび あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが パイン レモン グリーンピース	にんにく みかん りんご もも グリンピース	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら カレールウ	529 660 830	17.6 20.8 24.8	13.7 15.4 17.3	1.86 2.37 2.85
4水	 	お月見献立 みそラーメン カリカリあぶらあげのサラダ つきみだんご	ぶたにく かまぼこ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	はくさい もやし コーン	ちゅうかめん さとう でんぶん しらたまだんご	ごまあぶら	573 639 816	22.7 25.5 32.0	14.6 16.2 18.3	3.55 4.16 4.85
5木	 	わかめごはん とりにくのてりやき からしあえ(かに) まいたけいりかきたまじる (卵) チーズ(乳)	とりにく かにかまぼこ とうふ	牛乳 わかめ チーズ	こねぎ	キャベツ まいたけ	もやし しいたけ	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	505 601 761	26.3 31.8 37.7	17.3 20.7 23.0	2.56 3.28 3.87
6金	 	目の愛護デー献立 コッペパン ブルーベリージャム ぐたくさんオムレツ(卵) コンソメスープ サワーゼリー(乳)	とりにく 卵 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん ちんげんさい	たまねぎ しいたけ	コーン	パン さとう じゃがいも ジャム セリー	あぶら	530 672 768	19.4 24.9 27.8	18.4 23.0 25.0	1.77 2.39 2.77
10火	 	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ ビーンズカル	ぶたにく とうふ みそ いか だいず	牛乳 かたくちイ ワシ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	しいたけ ねぎ しょうが ごぼう	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	526 657 819	24.1 29.5 35.0	18.8 22.0 24.9	1.81 2.35 2.87
11水	 	とりにく なるとツナのサラダ なし	とりにく なると ツナ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい しいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	たまねぎ ごぼう ねぎ なし	ソフトめん でんぶん	あぶら ドレッシング	557 647 833	24.2 29.3 36.8	15.0 17.7 20.2	1.79 2.45 2.99
12木	 	むぎごはん さばのみそ(乳) うのはないりに わかめスープ(卵)	さば みそ おから さつまあげ あぶらあげ かまぼこ うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ ねぎ	ごぼう もやし	麦ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごま	545 648 834	21.3 25.3 30.8	21.2 25.3 29.8	2.09 2.58 3.16
13金	 	しょくパン ラフランスジャム スイートポテトサラダ(乳) てづくりにくだんごスープ (卵)	ハム 卵 ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	きゅうり しょうが はくさい しいたけ	レーズン ねぎ たけのこ きくらげ	パン ジャム さつまいも でんぶん はるさめ	マヨネーズ (卵ぬき) ごまあぶら	523 655 787	18.7 22.9 27.0	18.8 22.1 25.4	1.99 2.54 3.08

<今月のいちおし献立> 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を<今月のいちおし献立>として提供します。

16月	 	むぎごはん おからハンバーグ(卵・麦) もやしのカレーあえ あつあげのみそしる	ぶたにく とりにく おから 卵 ハム みそ あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが だいこん	にんにく もやし ねぎ	麦ごはん パンこ さとう みずあめ	あぶら	505 623 780	23.7 28.4 33.9	18.4 21.1 24.0	2.22 2.73 3.34
17火	 	ガバオライス (めだまやき(卵)) ミネストローネ(乳)	とりにく ベーコン 卵 だいず だいふくまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん トマト	たまねぎ たけのこ キャベツ	しいたけ にんにく セロリ	ごはん マカロニ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	554 686 861	24.8 29.3 34.9	19.9 22.6 25.9	1.97 2.49 3.00
18水	 	ごもくあんかけそば(卵) バリバリサラダ(麦) ヨーグルト(乳)	ぶたにく いか とりにく うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな みずな	しょうが はくさい たけのこ きくらげ ごぼう レモン えだまめ	たまねぎ もやし ねぎ だいこん	ちゅうかめん でんぶん しゅうまいの かわ	あぶら ごまあぶら オリーブ オイル	592 678 750	24.8 28.5 31.3	18.5 21.0 23.0	1.77 2.16 2.53

<日本型食生活の日> 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。

19木	 	くりごはん さけのしおやき きりこんぶのいために あきのみそしる	さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう しめじ えだまめ	しいたけ ねぎ	ごはん こんにゃく さとう さつまいも	くり ごま あぶら	546 640 805	26.2 30.9 36.8	16.5 18.7 21.1	2.60 3.26 3.87
-----	------	---	---------------------------------	-----------	------	--------------------	------------	------------------------------	--------------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

20	金		コッペパン いちごジャム コーンポタージュ(乳・麦) シャキシャキサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ レタス きゅうり りんご	パン ジャム じゃがいも	バター アーモンド ドレッシング	517 647 777	16.6 20.3 24.1	17.9 21.1 24.6	1.77 2.30 2.80
23	月		むぎごはん しゅうまい(麦) きゅうりのちゅうかつげ はっぼうさい(えび・卵)	ぶたにく いか えび うずらの卵	牛乳	チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ	たまねぎ しいたけ きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	476 583 778	20.5 24.8 30.8	15.4 19.4 23.9	1.66 2.17 2.71
<かみかみ献立> 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。													
24	火		ごはん うめじそふりかけ(麦・乳) かつおとごぼうのうまに くきわかめのスープ	かつお かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん ごまつな しそ	しょうが もやし ねぎ えだまめ	ごぼう うめ ごぼう	ごはん でんぶん こんにゃく	515 607 774	23.1 27.4 32.8	16.0 18.1 20.3	2.15 2.60 2.99
25	水		きつねうどん(卵) ささかまぼこのいそべあげ (麦・卵) キャベツのおかかあえ かき	とりにく 卵 あぶらあげ なると ささかまぼこ かつおぶし	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	しいたけ ねぎ かき ごぼう はくさい	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら	574 690 862	27.6 33.6 40.8	16.6 20.2 22.2	2.48 3.32 3.82
26	木		むぎごはん きのこぶたどん きりぼしだいこんの ごまマヨネーズあえ だいずたっぷりみそしる	ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ しみとうふ	牛乳	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ にんにく ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	たまねぎ しめじ ねぎ	麦ごはん こんにゃく さとう	594 698 885	25.1 29.5 35.4	23.9 27.9 32.1	2.07 2.54 3.05
27	金		しょくパン ホイップハニーソフト(乳) ハヤシシチュー(乳・麦) かいそうサラダ	ハム ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ ぶのり	にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン ホイップハニー ソフト じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング ハヤシルウ	457 630 747	18.3 25.1 29.4	17.7 21.3 23.8	2.19 2.98 3.56
30	月		むぎごはん ほっけのしおやき にらともやしのごますあえ とんじる	ほっけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	もやし ごぼう	麦ごはん じゃがいも こんにゃく	507 590 756	24.3 28.5 34.2	16.8 19.1 21.6	1.95 2.38 2.86
31	火		ハロウィン献立 ピラフ(乳) パンプキンサラダ たまごとほうれんそうの スープ(卵) ヨーグルト(乳)	ベーコン とりにく とうふ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン きゅうり しいたけ マッシュルーム	ごはん でんぶん	バター マヨネーズ (卵ぬぎ)	549 677 825	21.1 24.6 28.6	19.0 22.4 24.9	1.84 2.29 2.67

<今月の「こねぎ、梨」は県産使用予定です>



10月平均値

532	22.4	17.7	2.07
645	26.9	20.8	2.63
801	32.1	23.6	3.14

* 給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

* 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

材料 1人分

- 枝豆……………4g
- 水菜……………5g
- 大根……………30g
- ごぼう……………7g
- 片栗粉……………3.5g
- しゅうまいの皮…1枚
- 油……………3g
- 鶏肉……………8g
- 酢……………1.5g
- レモン果汁……0.5g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

献立紹介 パリパリサラダ

作り方

- 1 枝豆をゆでて、さやから取り出し、冷やしておく。
- 2 水菜を3cmに切る。
大根をせん切り、ごぼうをさがきにする。
- 3 ごぼうに片栗粉を付けて、油で揚げる。
- 4 しゅうまいの皮も油で揚げる。
- 5 鶏肉はゆでて、ほくしておく。
- 6 調味料でドレッシングをつくり、しゅうまいの皮以外のものと和える。
- 7 最後にしゅうまいの皮を崩しながら上にかける。

