

10月の給食だより

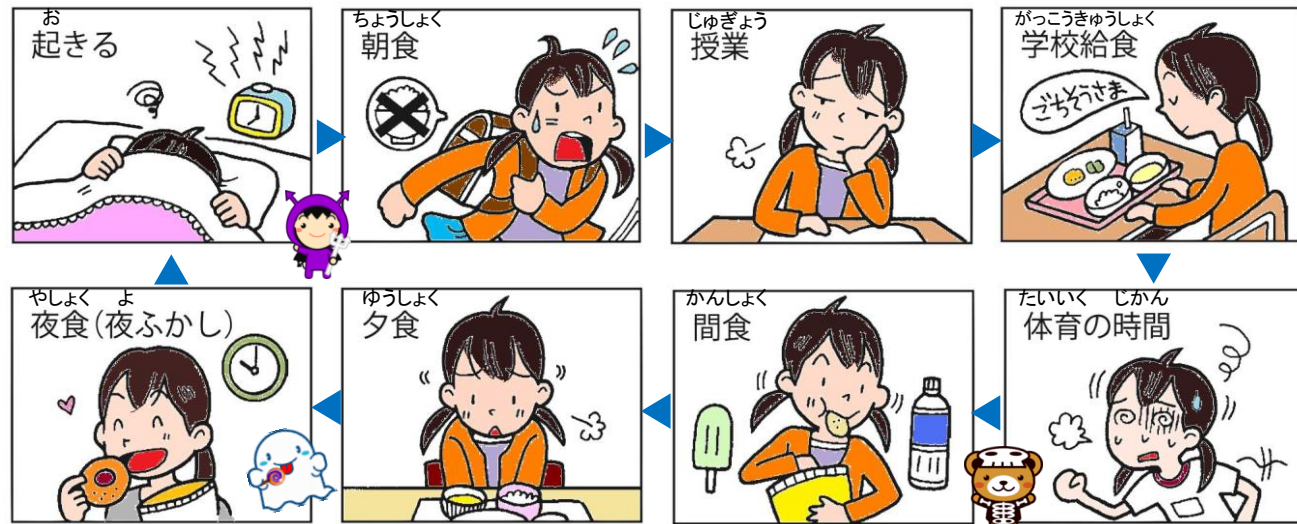
上勝町学校給食共同調理場

平成30年10月

学校給食予定献立表

小学校では5年生がお米の刈り取りをすませたばかりです。1, 2年生は保育園と一緒にサツマイモ掘りが待っていますね。「実りの秋」といわれるように新米や果物、魚介類のような旬の食べ物がたくさん収穫され、おいしい季節です。おうちでの食事の中で、あるいは給食の中で、今年の小さい秋を見つけてみませんか。

こんな生活パターンの場合、どこを直せばいいでしょう？



◎朝食、給食、間食、夕食、夜食はこのままでよくないですね。自分に当てはまる箇所はありませんか？

スポーツの秋 【エネルギー確保と栄養バランス】

スポーツをするのに、特別な食事は必要ありません。しかし、激しい動きに合わせて、多くのエネルギーや栄養素が必要です。つまり、栄養バランスのよい、たっぷりの食事がスポーツ選手の基本食になります。



今月の献立から「ビビンバ」

- ・米 80g
- ・牛ひき肉 20g
- ・豚ひき肉 20g
- ・酒 2g
- ・砂糖 3g
- ・濃口しょうゆ 2.5g
- ・みそ 7g
- ・炒め油
- ・にんにく 0.5g
- ・しょうが 0.5g
- ・にんじん 10g
- ・小松菜 15g
- ・白菜/もやし 30g
- ・卵 15g
- ・淡口しょうゆ 1g
- ・トウバンジャン 0.3g

《つくりかた》

- ①にんにく、しょうがをすりおろして、ひき肉をしっかり炒めて酒をふり、砂糖、濃口、みそ、トウバンジャンで味を付ける。
- ②卵を錦糸玉子、または炒り玉子につくっておく。
- ③野菜を細切りにして淡口しょうゆで軽く味を付ける。
- ④ごはんの上に①、②、③を盛り付ける。

1人分

小学2年生のみなさんは3日間連続で完食を続けていて、明日も完食を達成できそうな勢いです。ご存知かもしれませんが、ほとんど毎日完食できているクラスもあり、やはり上級生はすごいです。そんなみなさんも「なすびずし」は食べきれない人もいたかもしれませんね。でも、上勝の大人の人はなすびずしが大好きなんですよ。(栄養士・江上)

日曜日	献立名	献立名	献立名	献立名	熱量	たんぱく	脂肪
1月	ごはん、牛乳、アジのフライ、ポイルキャベツ、小松菜のすまし汁	ごはん、あぶら	牛乳、あじ、ちくわ、とうふ、かつおぶし、こんぶ	キャベツ、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	602	24.7	13.3
2火	ごはん、牛乳、豚肉とキムチの炒め物、もやしナムル	ごはん、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、さやいんげん、たけのこ、キムチ、チンゲンサイ、もやし	585	23.7	13.8
3水	ごはん、牛乳、いわしの南蛮漬つけ、かきたま汁	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、いわし、たまご、とうふ、かつおぶし、わかめ、こんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、はくさい	640	26.9	18.5
4木	ゆかりごはん、牛乳、にくじゃが、きゅうりとちくわの酢の物	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、うすらたまご、ちくわ、にほし	ゆかり、たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	762	20.5	27.7
5金	キャロットパン、牛乳、スパゲッティミートソース、ごぼうサラダ	パン、スパゲッティ、オリーブオイル、マヨネーズ	牛乳、ぎゅうひきに、ぶたひきに、しょうが、とうもろこし、キャベツ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、こぼろ、とうもろこし、キャベツ	759	28.2	24.0
9火	親子どんぶり、牛乳、いかの酢みそあえ、ヨーグルト	ごはん、さとう、ごま	牛乳、ヨーグルト、とりこ、たまご、いか、かまぼこ、あぶらあげ、かつおぶし、わかめ、こんぶ	たまねぎ、にんじん、みつば、キャベツ	667	30.6	17.7
10水	ごはん、牛乳、厚揚げと野菜の味噌炒め、中華春巻き	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたにく、なまあげ、はるまき	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、さやいんげん、しょうが、にんにく	759	25.4	28.9
11木	ごはん、牛乳、あめこの塩焼き、すだち、けんちん汁	ごはん	牛乳、あめこ、とうふ、あぶらあげ、にほし	すだち、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、こんにやく	602	31.6	14.2
12金	遠足						
15月	ピピンバ、牛乳、わかめスープ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぎゅうひきに、ぶたひきに、たまご、とうふ、わかめ	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、しょうが	639	25.5	20.2
16火	ごはん、牛乳、筑前煮、大豆とちりめんの甘辛煮	ごはん、じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、とりこ、うすらたまご、ちくわ、だいき、しらすほし、にほし	れんこん、こんにやく、さやいんげん、にんじん、えだまめ	719	28.7	18.2
17水	ごはん、牛乳、麻婆豆腐まーぼー豆腐、もやしのごま和え	ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、ごま	牛乳、ぶたひきに、とうふ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、しょうが、キャベツ、グリーンピース	652	26.0	18.0
18木	ごはん、牛乳、型抜きチーズ、サバの生姜しょうが煮、さつまいも味噌汁	ごはん、さつまいも、さとう	牛乳、さば、とうふ、わかめ、にほし、チーズ	にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが	719	30.4	20.6
19金	小型ココアパン、牛乳、ホワイトシチュー、ひじきサラダ	パン、じゃがいも、さとう、あぶら、ドレッシング、なまクリーム	牛乳、とりこ、いんげんまめ、ひじき	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	701	30.5	24.3
22月	ごはん、牛乳、ハンバーグ和風きのこソース、マカロニスープ	ごはん、じゃがいも、マカロニ、さとう、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	ぶなしめじ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、しょうが、チンゲンサイ	662	23.9	15.9
23火	ごはん、牛乳、鶏肉のねぎソースあえ、れんこんのきんぴら	ごはん、でんぶん、さとう、あぶら	牛乳、とりこ、さつまいも、だいき、さやいんげん	ねぎ、れんこん、にんじん、こんにやく、さやいんげん	740	35.0	21.5
24水	ごはん、牛乳、チンゲン菜の卵炒め、豆乳とうとう鍋なべ	ごはん、はるさめ	牛乳、ぶたにく、たまご、とうとう、とうとう、にほし、こんぶ	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、きょうねぎ	609	25.5	14.3
25木	ごはん、牛乳、吉野煮よしの、十佐とさおえ	ごはん、さといも、でんぶん、さとう	牛乳、とりこ、うすらたまご、ちくわ、がんもどき、にほし、かつおぶし	れんこん、にんじん、えだまめ、きゅうり、キャベツ、こまつな、すだち	618	25.3	14.8
26金	小型米粉入りパン、牛乳、焼きそば、フルーツミックス	パン、ちゅうかめん、あぶら	牛乳、ぶたにく、いか、かつおぶし、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、みかん、もち、パイナップル、バナナ	675	25.4	17.7
29月	振り替え休日 (オープンスクール)						
30火	ごはん、牛乳、さんまの塩焼き、すだち、豆腐の中華スープ	ごはん、はるさめ、ごま	牛乳、さんま、とうふ、わかめ	すだち、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	617	21.8	19.2
31水	秋のさつまいもカレー、牛乳、アーモンド和え、かぼちゃプリン	ごはん、じゃがいも、さつまいも、さとう、アーモンド、あぶら、プリン	牛乳、だっしふんに、ぶたにく	グリーンピース、しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、りんご、にんにく	745	23.0	17.8