



10月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい	 振替休日	4 ①ごはん ②牛乳 ③だちうおのつみれ汁 ④粉豆麩の炒り魚	5 ①セルフツナたまごサンド (銀麩りパン) ②牛乳 ③ミートボールシチュー	6 ①ごはん ②牛乳 ③中華わかめスープ ④糖醋魚	7 ①爰ごはん ②牛乳 ⑤ブルーベリーゼリー ③ひじきのゆめ魚 ④豚もそ
1・2群 体をつくるものになる食品		②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わぎみそ たちうおつみれ(たちうお) ④とりにく こなどうふ	①まぐろあぶらづけ たまご ②ぎゅうにゅう ③ミートボール(ぎゅうに くとりにく ぶたにく) ④ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ かまぼこ ④たら	②ぎゅうにゅう ③ひじき さつまあげ とりにく あつあげ ④ぶたにく わぎみそ
3・4群 体の調子を整える食品		①にんじん しめじ ほうれんそう ふかねぎ ④にんじん たまねぎ ニラ ほししいたけ	①たまねぎ パセリ ③ミートボール(た まねぎ) にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース	③にんじん たけのこ しめじ たまねぎ チンゲンサイ ④ふかねぎ グリンピース	③にんじん こんにゃく ほししいたけ たけのこ いんげん ④ごぼう にんじん まくらげ ニラ ⑤ブルーベリーゼリー
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ わぎ ③たちうおつみれ(さとう こむぎこ でんぶん) じゃがいも ④あぶら さとう	①コッパパン マヨネーズ(卵不使用) あぶら ③ミートボール(でんぶん こと むぎこ パンこ さとう) じゃがいも こと むぎこ パター	①こめ ③ごまあぶら ④じゃがいも でんぶん あぶら さとう	①こめ わぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④あぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		648kcal/24.9g 豆・海藻・卵・果物	688kcal/25.8g 豆・豆製品・魚・海藻・果物	623kcal/20.8g 豆・豆製品・卵・果物	674kcal/27.7g 豆・魚・卵
こんだてめい	 体育の日	11 ①ハヤシライス (爰ごはん) ②牛乳 ③ナタデココポンチ	12 ①ミルクパン ②牛乳 ③美だくさんスープ ④しびしい和風グラタン	13 ①爰ごはん ②牛乳 ③削り干し大根のうま魚 ④ツナでぼろふりかけ	14 ①ごはん ②牛乳 ③なめこの豚だし ④まくろと天魚の揚げ魚
1・2群 体をつくるものになる食品		①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ④ぶたにく とうふ チーズ わぎみそ	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④まぐろあぶらづけ たまご	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ あかみそ わぎみそ ④まぐろ だいず
3・4群 体の調子を整える食品		①たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース ③みかん パイナップル もやし	③セロリー にんじん たまねぎ えだまめ ④ぶい(とうがん) パセリ にんじん たまねぎ	③わりほしだいこん にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース ④にんじん いんげん	③なめこ にんじん ほうれんそう ふかねぎ えだまめ
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ わぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ③ナタデココ	①ミルクパン ③オリーブオイル じゃがいも ④マヨネーズ(卵不使用) あぶら	①こめ わぎ ③じゃがいも さとう ④ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも ④じゃがいも はちみつ さとう あぶら でんぶん
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		698kcal/21.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	672kcal/24.1g 魚・海藻・卵・果物	670kcal/27.8g 豆・豆製品・海藻・果物	662kcal/25.9g 海藻・卵・果物
こんだてめい	17	18	19	20	21
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく だいず あかみそ ④きわかめ	②ぎゅうにゅう ③とうふ さつまあげ わかめ ④ぶたにく あつあげ あかみそ だいずミート	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ わぎみそ ④さば ⑤のり ひじき にぼし かつお	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ④さけフレーク しらすほし
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース ④きゅうり もやし にんじん	③だいずもやし だいこん にんじん はねぎ ④にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ	③にんじん たまねぎ こまつな もやし ふかねぎ ④まくらげ キャベツ きゅうり にんじん コーン	③にんじん しめじ ほうれんそう ④だいこん はねぎ	③にんじん たまねぎ ④こんにゃく グリーンピース ほししいたけ ⑤こまつな ⑥みかんかじゅう
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③ごまあぶら さとう でんぶん ④はるさめ ごま さとう ごまあぶら	①こめ わぎ ③ごま ごまあぶら あぶら さとう	①ことうパン ③スパゲティ ごまあぶら さとう ④ごまあぶら ごま さとう	①こめ ③さいともり ④さとう でんぶん あぶら ⑤みずあめ さとう	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	642kcal/23.0g 魚・卵・いも類・果物	608kcal/24.9g 魚・卵・いも類・果物	602kcal/27.8g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	666kcal/24.4g 卵・果物	678kcal/25.3g 豆・豆製品・海藻・卵
★ 報の読者通覧 ★ 本に出てくる料理が 給食に登場します！	24 ①『おしりだんてい カレーなる しけん』より スイーツポテトカレー(爰ごはん) ②牛乳 ③ひじきサラダ	25 ①ごはん ②牛乳 ③漬物『るろうに剣心』より ④野菜のごま和え	26 ①『城の上のパン屋さん』より ②牛乳 ⑤ぬるチーズ ③ポークビーンズ ④パパイアソテー	27 ①『こぶたしよくどう』より ②鶏子丼 (爰ごはん) ③牛乳 ④干切大根のごま炒め	28 ①小説『妖怪アパートの 幽雅な日常』より ②牛乳 ③みそ汁 ④さんまの塩焼き
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう ③ひじき	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう やきどうふ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず チーズ ④ベーコン ⑤ナタデ	①とりにく たまご さつまあげ ②ぎゅうにゅう ③かつおあぶらづけ	①しおこんぶ しらすほし ②ぎゅうにゅう ③あつあげ わぎみそ わかめ ④さんま
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ グリンピース ③きゅうりパプリカ キャベツ きゅうり にんじん	③にんじん だいこん だいずもやし しいたけ はくさい ふかねぎ ④コーン パパイアづけ キャベツ きゅうり にんじん	③しめじ たまねぎ グリンピース にんじん ④もやし まくらげ にんじん こまつな	①にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ ③にんじん ほしだいこん こまつな	①しめじ にんじん いんげん ③ぶい(とうがん) はねぎ にんじん えのきたけ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①さつままいも パター ②ごまこ あぶら ③アーモンド オリーブオイル さとう	①こめ ③さとう あぶら ④ごま さとう ごまあぶら	①しよくパン ③じゃがいも あぶら ④ごまあぶら	①こめ わぎ さとう でんぶん ③ごまあぶら ごま さとう	①こめ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	684kcal/20.3g 豆・豆製品・魚・卵・果物	652kcal/24.1g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物	629kcal/29.1g 海藻・卵・果物	651kcal/28.8g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物	610kcal/25.4g 卵・いも類・果物
こんだてめい	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>生活習慣病を予防しよう</h3> <p>「生活習慣病」は、日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こる、心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などの病気を指します。 みなさんの生活習慣は、大丈夫ですか？ チェックしてみましょう。</p> <p>食生活のチェック!</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？ □ いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？ □ 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？ □ しょうゆ、ソース、塩など、調味料を控えすぎていませんか？ □ 甘いものを取りすぎていませんか？ □ 食後の歯みがきはしっかりとしていますか？ </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>運動のチェック!</h3> <p>□ 学校で元気に体を動かしていますか？</p> <p>□ 休みの日もしっかり体を動かしていますか？</p> <p>□ テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？</p> </div>	
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③あさり ハム とうふ ④ぶたにく だいずミート				
3・4群 体の調子を整える食品	③こまつな にんじん たまねぎ ④もやし まくらげ にんじん ニラ				
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ わぎ ③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま さとう				
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	613kcal/26.4g 魚・海藻・卵・いも類・果物				

★物質調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月26日の献立より

作りやすい分量 カップ8~10コ分)

ホットケーキミックス	200g	パセリ	10g
卵	2コ	ウィンナー	60g
豆乳	140cc	とろけるチーズ	60g

★ ケーキ作り ★ (おかわり)

作り方 1. ホットケーキミックスはふるっておく。パセリはみじん切り、ウィンナーは5mmに切る。
2. 卵と豆乳を合わせて、よく泡立て、①に少しずつ加えて混ぜる。
3. パセリ、ウィンナー、とろけるチーズを加えて、さっくり混ぜる。
4. 耐熱のコットや紙カップの五分目まで入れて、180℃に温めたオーブンで約13分焼く。

ケーキ作りは、フランス生まれの郷土料理で、チーズやウィンナーの塩気がきいた、甘くない、おかわりケーキです。さっくり混ぜ合わせると、ふっくらお花が咲いたようになります。ぜひご家庭でも作ってみてください★



10月 給食カレンダー (中学校)

月	火	水	木	金
3 ケーク・サレ、カレー、スープ 「ケーク・サレ」とは、塩味のきいた、甘くないケーキのことで、野菜やチーズ、ウィンナーなどを入れたフランス生まれのおかずケーキです。	4 粉豆腐の炒り煮、ポテト、パスタ、スープ 粉豆腐は、高野豆腐を粉状にすりつぶしたものです。保水力が高いので、かつおだしやの野菜うま味を吸って、ごはんがすすみます。	5 セルフツナたまごサンド、ポテト、パスタ、スープ セルフツナたまごサンドは、自分で、縦割りパンにツナたまごソースをはさんで食べます。手は石けんできれいに洗いましょう。	6 糖醋魚(カンヌイ)、ポテト、パスタ、スープ タラは一年を通して獲れる魚ですが、秋から冬にかけてよく出回ります。柔らかい身と淡白な味が、どんな料理にもよく合います。	7 ブルーベリー、ポテト、パスタ、スープ 10月10日は、「目の愛護デー」です。みなさんは、目を大切にしていますか？ブルーベリーは目に良いと言われていいます。
今月の産産知消 (地産地消) <ul style="list-style-type: none"> ・パパイヤ ・もやし ・きくらげ ・むぎみそ ・しぶい ・パパイヤ漬 	11 ナタデココパン、ポテト、パスタ、スープ 給食のハヤシライス、小麦粉を茶色になるまで炒めてブラウンルーを手作りします。ケチャップやソースなどを入れているので、コクがあります。	12 しぶいの和風うどん、ポテト、パスタ、スープ 知名中3年生・学習図書部がしぶい(冬瓜)を使った献立を考えました。和食で使われることの多いしぶいをグラタンに入れる新メニューです。	13 ツゲ(ぼろり)かけ、ポテト、パスタ、スープ 割り干し大根は、大根を切つて、天日にさらして作る、保存食です。味や栄養が凝縮されているので、噛むほどに、うま味が広がります。	14 まくらと大豆の揚げ煮、ポテト、パスタ、スープ なめこは、ぬるぬるとしたぬめりの膜に覆われているきのこです。赤だしは、赤みそと地元産の麦みそをブレンドして仕上げています。
17 伴三絲(パカネ)、ポテト、パスタ、スープ パン三線「三線」は、中国語で、千切りを指します。きゅうりや人参を千切りに切つて、春雨や町内産のもやしと和えています。	18 豚肉の厚揚げの揚げめ、ポテト、パスタ、スープ 副食は、ボリュームのあるおかずです。大豆から作られる厚揚げは、みそとの相性が良いので、炒めてもおいしいです。カルシウムも多く含みます。	19 きくらげの中華め、ポテト、パスタ、スープ 島内産のきくらげは、肉厚でコリコリとした、歯ごたえが特徴です。今日は、手作りの中華ドレッシングと和えています。	20 小豆のり、魚のおろしあんかけ、ポテト、パスタ、スープ 日中は暑いですが、朝夕の冷えが秋めいてきましたね。今日はそんな秋の味覚を感じられる里芋や菜が入ったおみそ汁です。	21 鮭(さけ)のり、ポテト、パスタ、スープ 鮭じゃこふりかけは、鮭フレークとしらすしの塩分だけで作っていて、調味料は入れていません。ごはんにかけていただきますよ。
24 いじりサラダ、ポテト、パスタ、スープ 今回は「秋の読書週間」で本の中の料理が給食に登場します。初日は『おしりたんていカレーなるじけん』より、スイートポテトカレーが登場します。	25 野菜のごま和え、ポテト、パスタ、スープ 漫画『るろうに剣心』より、赤べこというお店の「牛鍋」が再現します。仲間たちと団らの時間を過ごす剣心が描かれたワンシーンです。	26 パンマシター、ポテト、パスタ、スープ 『坂の上のパン屋さん』より、食パンが登場します。パン好きの翔太が、足しげく通った「食パン トウジロウ」の食パンもこんな味だったのでしょか。	27 千切大根のゴマめ、ポテト、パスタ、スープ 『こぶたしよくどう』より、親子丼を再現します。きつねおばさんの舌をうならせた、絶品です。こぶたの兄妹・ぶちとちびこの心温まる物語です。	28 さんまの塩焼き、ポテト、パスタ、スープ 『妖怪アパートの幽雅な日常』より、「しめじごはん」と「さんまの塩焼き」が登場します。秋の夜長に、読書や料理、給食にも興味を持ってもらえたら嬉しいですよ。
31 パルコギ、ポテト、パスタ、スープ あさりは鉄分を多く含む食品で、貧血予防に最適です。パルコギは、豚肉に下味を漬け込んでから、キャベツやもやしと一緒に炒めています。	★ 本と給食のコラボレーション ★ 10月27日～11月9日は「秋の読書週間」です。10月24日からの一週間、本に出てくる料理が給食に登場するという「本と給食のコラボレーション」を企画しています。お楽しみに～♪			