

9月(前半) 学校給食献立予定表

A (東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)

日	曜日	献立名			食 品 の 働 き			摂 取 量	
					血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をとのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	金	じごなうどん	牛乳	にくうどん えびいかかきあげ なし 1/8 ←新登場	牛乳 ふたにく なる と えびいかかきあげ	じごなうどん あぶら	しょうが にんじん ほししいたけ まいた け にら ねぎ なし	655	24.5
5	月	ごはん	牛乳	わかめのみそしる さんまのかばやき きりぼしだいこんのいりに	牛乳 とうふ わかめ みそ さんま あぶらあげ あさり	ごはん あぶら さと う	たまねぎ こまつな しょうが にんじん きりぼしだいこん	705	25.5
6	火	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ポパイチーズオムレツ さんしょくソテー	牛乳 ベーコン ポパイチーズオムレツ	ツイストパン じゃがいも マカロニ オリーフゆ	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ トマト パセリ コーン にんじん ブロッコリー	594	23.2
7	水	お月見献立 ごはん ★仁手小★希望献立	牛乳	おつきみだんごじる さばのみそやき かいそうサラダ じゅうごやゼリー	牛乳 とりにく なる と わかめ さば みそ かいそうさらだ	ごはん しらたまだん ごさとう わふうドレッシ グ じゅうごやゼリー	にんじん しめじ ねぎ こまつな しょうが さらだこんにゃく コーン キャベツ	744	29.8
8	木	ごはん	牛乳	やさしいわん とりにくのレモンふうみ きゅうりづけ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ レモンかじゅう きゅうりづけ	677	24.5
9	金	ホット ちゅうかめ ん	牛乳	ジャージャーめん ←新メニュー はるまき れいとうみかん	牛乳 ふたにく みそ はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ れいとうみかん	699	22.8
12	月	ごはん	牛乳	なめこじる あじのようふうやき こふきいも	牛乳 とうふ みそ あじ あおのり	ごはん じゃがいも	にんじん ねぎ なめ こ こまつな コーン	612	26.3
13	火	しょくパン	牛乳	ワンタンスープ ハムカツ(ソース) ゆでキャベツ ヨーグルト	牛乳 ふたにく なる と プレスハム ヨー グルト	しょくパン ワンタン こむぎこ パンこ あぶら	にんじん もやし ね ぎ こまつな にら キャベツ	740	30.2
14	水	ごはん	牛乳	もずくスープ なまあげのちゅうかに ミニトマト②	牛乳 いとかまぼこ ふたにく むきえび なまあげ うずらたま ご	ごはん あぶら さと う かたくりこ ごま あぶら	にんじん コーン もずく ねぎ こまつな しょうが ほししいたけ キャベツ ミニトマト	630	27.1
15	木	はつが げんまい いりごはん	牛乳	かぶのみそしる ふたにくのしょうがやき あさりひじきに	牛乳 あぶらあげ みそ ふたにく あさりひじきに	はつがげんまいいりごはん	にんじん たまねぎ かぶ しょうが	682	28.3

9月給食だより

給食センターからのお知らせ

2学期が元気にスタート！！

給食では新メニューが登場しますよ！

そこで・・・今月号では

新メニューができるまでをご紹介します！

今月の新メニューは、なに？

第一弾「ジャ-ジャ-麺」

ジャージャー麺とは…

中国北部の家庭料理(麺料理)の1つで、盛岡じゃじゃ麺のもとになる料理です。給食では、ホット中華麺に肉味噌をからめて食べます。

そのねらいは・・・

麵は給食の人気メニューです。いつもはつけ汁タイプですが、からめて食べるからめ麵ができないか？と検討した結果、誕生した新メニューで、残暑でもおいしく食べてもらえるように、スパイシーな味付けになっています。

今後の展開・・・

麺をソフト麺に変えて、お父さん
お母さん懐かしの、スパゲッティ
ミートソースが給食に登場するか
もしれませんよ。



おいしく作る
ために、味付
けを工夫して
います。



③夏休みの調理実習

(調理員&栄養士)

・調理方法等検討

試作品の
できあがり



9月(後半) 学校給食献立予定表

A (東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)
コース

日	曜日	献立名			食 品 の 働 き			摂 取 量	
					血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどん ちくわのいそべあげ グリーンサラダ	牛乳 とりにく なる とちくわ あおのり ひじき	じごなうどん あぶら かたくりこ ごまぎこ パンパンジードレッシング	にんじん ねぎ えのき こまつな きゅうり ブロッコリー	665	27.6
20	火	ごどもパン	りんごジュース	コーンスープ ハンバーグトマトソース ほうれんそうときのこのリテー	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごどもパン あぶら りんごジュース さとう じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コー パセリ トマト しめじ ほうれんそう キャベツ	632	19.9
		★長幡小★希望献立							
21	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 カニシューマイ② フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく みそ とうふ カニシューマイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら あんにんどうふ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ にら にんじん ほししいたけ もも バイロ みかん かり	732	24.7
22	木	ごはん	牛乳	けんちんじる みそチキンカツ ミニトマト②	牛乳 なまあげ チキンカツ みそ	ごはん あぶら さといも さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ こんにゃく だいこん にんにく ミトマト	632	21.1
26	月	ごはん	牛乳	わかめスープ ソイどん ←新メニュー やさしいコロッケ (ソース)	牛乳 わかめ ベーコン ぶたひきにく だいず	ごはん ごま さとう やさしいコロッケ あぶら	にんじん ねぎ こまつな にら	759	26.4
27	火	スクールメロンパン	牛乳	パンブキンシチュー とりにくのマスタードやき パブリカサラダ	牛乳 とりにく	メロンパン オリーブ ゆ ごまあぶら イタリアドレッシング	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ パンブキンペースト ほうれんそう パブリカ	637	26.4
28	水	ごはん	牛乳	ごもくスープ しろみさかなのチリソース ひじきのいりに グレープゼリー	牛乳 ベーコン とうふ たら ひじき	ごはん かたくりこ あぶら さとう グレープゼリー	にんじん ねぎ ほししいたけ だけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが しらす	673	23.3
29	木	ごはん	牛乳	すましじる えびフライ② (ソース) にくじゃが	牛乳 いとかまぼこ とうふ えびフライ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ こんにゃく いんげん 豆	655	25.9
30	金	ホットちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン ごもくパオズ② ヘルシーサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ ツナ ごもくパオズ	ホットちゅうかめん あぶら わふうドレッシング	にんじん もやし ねぎ にら ごぼう キャベツ	624	27.3
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数19回							平均摂取量	671	25.5
							摂取基準値	660	20.0



第二弾 「ソイ丼」



ソイ丼とは...

新宿の思い出横丁の「鶴亀食堂」で人気だったメニューを学校給食用にアレンジしたものです。大豆がたくさん食べられます。レシピを掲載しましたので、ご家庭でもどうぞ！

そのねらいは...

子ども達が自分でご飯の上に具材をのせるセルフ丼ぶりで、ちょっと変わった食べ方です。

今後の展開...

セルフ丼ぶりを応用して、今後いろいろな食材を試していきたいと思っています。カレーピラフに手作りホワイトソースをのせてドリア風等。



給食おすすめレシピ紹介11-No5

ソイ丼 (4人分)

＜材料＞

ごはん 適量
大豆(水煮) 50g
ベーコン 20g
(短冊切り)
豚挽肉 140g
にら(1cm幅) 20g
＊冬は春菊でも

＜作り方＞

- ①調味料と水を煮立て、豚ひき肉をパ
ラパラになるように
炒め、ベーコン、大豆
を加え炒り煮する。
- ②にらを加えて、
ひと煮立ちさせる。

しょうゆ 大1
みりん 大1弱
砂糖 大1
水 1/2カップ
カレールー 3g
カレー粉 少々

- ③温かいごはんの上
に②をのせる。



地産地消

地元産の季節の果物「梨」が初登場します！上里産の梨(豊水)です。ひとつひとつカットして芯は取りますが、皮まではむけない為皮付きです。ご了承ください。



センターでは、限られた時間で大量の調理をするので、可能かどうかの手順の検証が必要です。今夏は、カップにチキンを入れソースをかけて焼くメニューを練習しました。今後、給食に登場します。この他にも検討中の新メニューがありますので、ご期待ください。また、献立についてもご意見やご要望がございましたら、是非お寄せください。

☎24-2621

Mail kyuushoku@world.ocn.ne.jp



栄養相談日

日時 9月28日(水)

午後1:30～4:00まで

場所 本庄上里学校給食センター

☎0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越しください

