

9月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校

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)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	金	ごはん	牛乳	かきたまじる ますのしおやき あおなのソテー	牛乳 とうふ たまご ます ベーコン	ごはん かたくりこ	にんじん たまねぎ えのきたけ にら キャベツ こまつな コーン	586	27.5
5	月	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
6	火	ごはん	牛乳	わかめのみそじる さんまのかばやき きりほしだいこんのいために	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 きりほしだいこん	705	25.5
7	水	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 オリーブゆ	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
8	木	お月見献立 ごはん	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 さくらだこんやく コーン キャベツ	744	29.8
		★に手小★希望献立							
9	金	ごはん	牛乳	やさいわん 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
12	月	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
13	火	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
14	水	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
15	木	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 いとかまほこ 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 こま 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

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！おいしく作る
ために、味付
けを工夫して
います。

今月の新メニューは、なに？

第一弾「ジャージャー麺」

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。

その味わいは・・・

麺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麺ができな
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。

③夏休みの調理実習

(調理員&栄養士)

・調理方法等検討

①嗜好調査

- ・アンケート実施
(児童生徒等)
- ・給食担当者会議

②献立検討

- (栄養士)
- ・栄養価
- ・食材

で試
作
あ
が
り

➡ 9月(後半)献立は裏面へ

9月(後半) 学校給食献立予定表

B
コース藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校

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)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
16	金	はつが げんまい いりごはん	牛乳	かぶのみそしる ぶ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 ぶたにく 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
20	火	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる ししゃもフリッター② ちくぜんに	牛乳 なまあげ みそ こもちししゃもフリッター とりにく	ごはん あぶら さといも さとう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく いんげん だけのこ ほししいたけ	718	27.5
21	水	ごどもパン ★長幡小★希望献立	りんご ジュース	コーンスープ ハンバーグトマトソースかけ ほうれんそうときのこのソテー	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 ゆ	632	19.9
22	木	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	732	24.7
26	月	ホット ちゅうかめ ん	牛乳	コーンみそラーメン やきぎょうざ② 冷凍アップル	牛乳 ぶたにく わか め みそ ぎょうざ	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ にら コーン れいとうアップル	620	22.9
27	火	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 砂糖 やさしいコロッケ あぶ ら	759	26.4
28	水	スクール メロンパン	牛乳	パンキンシチュー とりにくのマスタードやき パプリカサラダ	牛乳 とりにく	メロンパン オリーブ ゆ ごまあぶら ゆリアット レッツガ	637	26.4
29	木	ごはん	牛乳	ごもくスープ しるみざかなのチリソースかけ ひじきのために 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
30	金	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	655	25.9
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 25.6
							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井ぶりで、ちょっと変わった食べ方です。

今後の展開...

セルフ井ぶりを応用して、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)

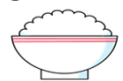
<材料>

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



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

