

令和4年度 10月分 学校給食予定献立表(中)

給食回数 20回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

今月の給食目標
好き嫌いをなく 何でも食べよう

愛媛県の郷土料理
外国料理(オーストリア)
ハロウィン献立

体力アップ献立
我が家の自慢献立
目の愛護デー献立
リクエスト献立

日	曜日	献立名			材 料 名			栄 養 量	
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
3	月	ご飯	牛乳	鯛とポテトのオーロラソース 干草あえ(のり・しょうゆ・卵) ほうれん草のお吸い物	ごめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ でんぷん	牛乳 だい たまご のり	ごまつな もやし にんじん みつば ながねぎ ほうれんそう だいこん	600	16.1
④	火	ご飯	ジュア	ちぢみ 1人1個 春雨サラダ(手作りドレッシング) マーボー豆腐	ごめ あぶら ごめ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	ジュア 豆腐 ぶたにく みそ あから	ごまつな もやし にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ たけのこ レモン ながねぎ にんにく しょうが トマト たら	689	24.0
⑤	水	デニッシュ パストリー	牛乳	手作りハンバーグデミグラスソースかけ クリームスープ レモンゼリー	ごめ(パン・パン) あぶら なまクリーム じゃがいも ベשמメルソース ホワイトウ レモンゼリー さとう デミグラスソース	牛乳 ぶたにく たまご とりにく たまご スキムミルク チーズ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし トマト	643	27.1
⑥	木	麦ご飯	牛乳	3色そぼろ丼の具 キャベツときゅうりの即席漬け きのこさつまいものみそ汁	ごめ むぎ さとう ごま さつまいも	牛乳 とりにく たまご あつあげ こんぶ みそ	れんこん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ だいこん まいたけ えのきだけ ながねぎ	625	27.1
7	金	地粉うどん	牛乳	☆目の愛護デー献立☆ 大豆とかぼちゃの甘辛あえ 磯香あえ(のり・しょうゆ) 五目京風うどんの汁	ごめ(めん) さとう あぶら でんぷん	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ なた だいず のり	にんじん ながねぎ ほししいたけ えのきだけ かぼちゃ ごまつな もやし にんじん とうもろこし	616	23.1
⑪	火	ご飯	牛乳	八宝菜 冷奴(しょうゆ) ナムル(手作りだれ)	ごめ さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく いか うすらのたまご	もやし にんじん ごまつな しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ パプリカ(赤) ほししいたけ	631	30.1
⑫	水	ココア揚げパン (ココアパン)	牛乳	チリコンカン 野菜たっぷりコンソメスープ	ごめ(パン) あぶら さとう じゃがいも オリブオイル でんぷん ココア	牛乳 だいず いげんじまめ ぶたにく ウィンナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ セロリ パセリ トマト	634	22.1
⑬	木	ご飯	牛乳	☆体力アップ献立☆ ぶた肉のブルコギ風 ジャキジャキサラダ(手作りドレッシング) 中華風コンソメスープ	ごめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ こんぶ とりにく たまご	しょうが にんにく たら パプリカ(赤) ほししいたけ ながねぎ キャベツ ごまつな きりほしだいこん にんじん もやし えだまめ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	641	30.1
14	金	ご飯	牛乳	☆フレンチ献立☆ チキンの香味ソースかけ(手作り香味ソース) 五目きんぴら 豆腐となめこのみそ汁	ごめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ながねぎ にんにく れんこん ごぼう にんじん えだまめ ながねぎ ごまつな なめこ まいたけ	691	33.8
17	月	ご飯	牛乳	☆愛媛県の郷土料理☆ 鯛の彩り南蛮ソースかけ ぼっかけ 石花汁	ごめ でんぷん あぶら さとう さといも さつまいも ごまあぶら	牛乳 たい とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ビーマン パプリカ(赤・黄) しょうが はねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ゆでほしだいこん ながねぎ レモン	661	25.3
18	火	ご飯	牛乳	だし巻きたまご ぶた肉となすのみそ炒め 肉団子スープ	ごめ さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 たまご ぶたにく みそ とりにく	しょうが なす たまねぎ パプリカ(黄) えだまめ にんじん れんこん ながねぎ チンゲンサイ	628	26.4
⑲	水	セサミパンズ	牛乳	☆オーストリア料理☆ チキンシュニツェル(手作りトマトソース) チロル風サラダ(ペーコン) カルトツフェル・ズッペ【じゃがいものスープ】	ごめ(パン・ごめご・パン)ご あぶら バター さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく たまご ペーコン ウィンナー	トマト キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	733	33.2
20	木	大豆としらすの 炊き込みごはん (ちりめんじゃこ)	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ さばのみそ煮風 ゆば入りおひたし(かつおぶし・しょうゆ) 根菜汁	ごめ ごまあぶら でんぷん さとう さつまいも	牛乳 だいず ちりめんじゃこ さば みそ ゆば かつおぶし あつあげ あぶらあげ ごぼう	にんじん しょうが キャベツ ごまつな とうもろこし みつば だいこん ながねぎ ごぼう	701	28.6
21	金	中華麺	牛乳	焼きぎょうざ 1人3個 パンサンスー(ドレッシング・錦糸卵) 豆乳ごま担々麺の汁	ごめ(めん・ぎょうざのかわ) でんぷん パンパンジードレッシング ごまあぶら ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく とうりゅう たまご とりにく たまご	にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ たら しょうが キャベツ	667	27.2
24	月	ご飯	牛乳	チキン南蛮 春雨の5色炒め とんこ汁	ごめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ たけのこ レモン にんじん たら きくらげ にんにく ながねぎ もやし ほししいたけ とうもろこし	701	32.6
25	火	ご飯	牛乳	☆リクエスト献立☆ 鮭の南部焼き 肉じゃが【ハッピーにんじん】 小松菜と豆腐のみそ汁 みかんゼリー	ごめ ごま じゃがいも さとう みかんゼリー	牛乳 さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ ごまつな ながねぎ	688	30.1
⑳	水	山型食パン	牛乳	☆ハロウィン献立☆ 手作りりんごジャム サクサクサラダ(さつまいも・ドレッシング) パンキンシチュー	ごめ(パン) さとう ホワイトウ さつまいも あぶら かぼちゃもち わふうドレッシング ベשמメルソース	のむヨーグルト とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	りんご アップルソース(ジャム) パセリ レモン りんごジュース キャベツ にんじん ごまつな もやし えだまめ れんこん かぼちゃ たまねぎ	621	19.5
㉑	木	麦ご飯	牛乳	ホークカレー 海菜サラダ(ドレッシング) ゆで卵(塩)	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレーウ ちゅうろドレッシング	牛乳 たまご ぶたにく スキムミルク わかめ きわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース(カレー) トマト ごまつな もやし きゅうり	705	27.7
28	金	ご飯	牛乳	とり肉とかぼちゃのオレンジソースあえ キャベツとこんにゃくのおかかあえ(かつおぶし・しょうゆ) けんちん汁	ごめ でんぷん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら こんにゃく	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ	かぼちゃ オレンジジュース ごまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	773	29.9
31	月	ご飯	牛乳	とりのから揚げオイスター風味 1人2個 ごま酢あえ(手作りごまだれ) 豆腐と秋さずのみそ汁	ごめ さとう でんぷん あぶら ごま	牛乳 とりにく とうふ みそ	ながねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ なす まいたけ	721	28.5

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
給食回数 20回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 《小学校》		661	26.9
今月の平均栄養量 《中学校》		804	31.6

*3日(月)、17日(月)の【鯛】は、農林水産省の「国産農林水産物販売促進緊急事業」の一環として、愛媛県漁業協同組合より、無償提供していただいた愛媛県産の鯛を使用します。

愛媛県の郷土料理 17日(月)

【石花汁】
石材業が盛んだった、今治市大島に伝わる郷土料理です。熱く熱した石を入れたときに、フクフクと沸き上がった様子が、まるで花が咲いているように見えることから「石花汁」の名が付いたと言われています。

【ぼっかけ】
愛媛県に昔から伝わる郷土料理です。具をたっぷり入れた汁をご飯にぶっかけることが由来と言われています。給食では、汁物ではなく煮物として提供します。

体力アップ献立 13日(木)

【豚肉のブルコギ風】
豚肉のブルコギ風に使われている豚肉には、疲労回復効果、持久力を高める効果、糖質がエネルギーに変わるのを助けしてくれる働きがあるビタミンB1がたくさん入っています。

我が家の自慢献立 20日(木)

【大豆としらすの炊き込みご飯】
百間中学校 2年山崎陽生さんのご家族よりご応募いただいた我が家の自慢献立です。『しらすはそのまま混ぜてもおいしいですが、かる(炒めて)うまみを出しました。体に良い食材をたくさん混ぜた美味しいご飯です。』とコメントをいただきました。給食では、大豆は炊き込み、ちりめんじゃこは教室で混ぜて仕上げます。

☆フレンチ献立 14日(金)

飲用牛乳以外のアレルギー対応がなく、宮代町のお全児童・生徒が同じものを食べられる日です。

★オーストリア料理★ 19日(水)

【カルトツフェル・ズッペ】
カルトツフェルはじゃがいも、ズッペはスープという意味です。ドイツでは定番の料理ですが、オーストリアでもよく食べられています。

【チキンシュニツェル】
シュニツェルは、オーストリアの代表的な料理で、ドイツ語で薄切り肉のことです。本来は仔牛肉を薄くした物を使いますが、給食では鶏肉をバターと油で揚げ焼きにします。

目の愛護デー献立 7日(金)

【大豆とかぼちゃの甘辛あえ】
かぼちゃには、目の働きをよくするビタミンAや、目の老化を防止するビタミンC、目の疲労軽減に役立つビタミンB1、B2がたくさん入っています。

リクエスト献立 25日

【オール栄養献立】
百間中学校2年 新井さん、五十嵐さん、長谷川さん、藤原さん、松本さんが考えてくれた献立です。

