

# 令和2年 10月前半分 献立予定表

※6月～10月は、中学生の牛乳は250ccです。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルギー品目は、( )で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	炊き込みごはん いかと里芋の煮物 きなこ団子	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ いんげん しいたけ	しょうゆ みりん さけ しお	641 785	27.7 34.2
		さといも さとう	いか あつあげ	だいこん にんじん グリンピース こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん		
		しらたまだんご さとう	きなこ		しお		
2 金	麦ごはん 豆腐のくず煮 ごぼうみそ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603 783	24.8 31.7
		でんぷん あぶら さとう	とりにく とうふ	はくさい にんじん だいずもやし たけの こねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ		
		さとう ごま あぶら	さつまあげ つぶみそ かつおぶし	ごぼう			
5 月	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 焼きししゃも みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			626 812	24.2 31.5
		でんぷん あぶら さとう	とりミンチ あつあげ	とうがん にんじん しめじ えだまめ こんにやく しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお		
			ししゃも	みかん			
6 火	麦ごはん 秋の味覚汁 ひじきの田舎煮	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			685 884	23.4 29.8
		さつまいも	とりにく あつあげ みそ	はくさい だいこん にんじん ふかねぎ しめじ しいたけ	にぼし		
		くるみ さとう あぶら	ひじき あぶらあげ	にんじん いとこんにやく	しょうゆ		
7 水	長崎血うどん ふくらかん みかん果汁	あげチャーメン	ぎゅうにゅう			633 848	24.0 30.4
		でんぷん あぶら さとう	ぶたにく えび いか あさり	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ ねぎ きくらげ	ガラスープ しょうゆ しお さけ		
		こむぎこ ころざとう		みかんかじゅう	じゅうそう す		
8 木	麦ごはん みそ汁 きびなごの香味揚げ ごま和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			611 792	23.4 29.5
		じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ もやし	にぼし		
		でんぷん あぶら さとう ごま	きびなご	しょうが パセリ ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ		
9 金	麦ごはん ひよこ豆入りチキンカレーライス オレンジパイ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			680 898	23.4 30.0
		じゃがいも カレールー(小麦) あぶら	とりにく ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	カルシウムまい ソース		
		シークワサージュレ		みかん パイン もも パインピューレ			
12 月	鶏飯 ごまじゃこ野菜 原宿ドッグ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			640 768	24.2 29.6
			とりにく たまご のり	にんじん しいたけ ねぎ パパイヤづけ	とりがらスープ しょうゆ みりん さけ しお		
		ごまあぶら ごま はらじゆくドッグ(小麦・卵・乳)	しらすぼし	キャベツ にんじん セロリ	しょうゆ みりん		
13 火	麦ごはん みそ汁 ブリの野菜みそ焼き みかん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			708 926	28.0 37.1
		さといも	あつあげ みそ	だいこん だいこんば にんじん	にぼし		
		さとう ごまあぶら	ブリ みそ	ふかねぎ にんじん しょうが れんこん えだまめ しいたけ みかん	みりん テンメンジャン さけ しお		
14 水	スティックドッグ ミネストローネ	パン	ぎゅうにゅう			640 820	29.4 37.5
			ぼうハンバーグ(小麦)	キャベツ	ケチャップ		
		じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ベーコン ミックスビーンズ あさり	たまねぎ にんじん セロリ いんげん トマト にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお		
15 木	麦ごはん 里芋のごまみそ煮 きくらげとモズクの酢のもの	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			617 804	23.8 30.0
		さといも ごま さとう あぶら	とりにく あつあげ みそ	だいこん にんじんこんにやく グリンピース	かつおだし みりん		
		さとう	モズク	きゅうり きくらげ	りんごす しょうゆ しお		
16 金	麦ごはん 五目卵スープ 砂肝とナッツのかみかみ揚げ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			675 871	26.9 33.9
		はるさめ ごまあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ パパイア にんじん コーン チンゲンサイ きくらげ	しょうゆ さけ しお コンソメ		
		カシューナッツ あぶら	あじつけすなぎも	えだまめ	しお		

## 給食・たべもの・よもやま話

今年のアラセツは9月20日でした。二日前の18日に、秋名小のみなさんが育ててくれたもち米と、幾里の荒田さんの黒米を使って「カンキ風ごはん」を炊きました。

以前は町内でも数校が稲作に取り組んでいましたが、今では秋名小学校だけです。「秋名田ぶくろ物語」は種籾を水に漬けるところから始まり、田植え、草取り、稲刈り、脱穀などを経て餅をつき、稲わらでしめ縄を作って終わります。地域の方々の協力のもとに収穫された貴重な恵みを、今年は町内小中学校の全員でいただきました。ありがとうございました。

今年のアラセツ行事は残念ながら「ショショガマ」は中止になり、「平瀬マンカイ」は関係者のみで実施されました。コロナ収束後にはまたきつと、全国から観光客が祭りに見に来れることでしょう。

稲と並んで秋名の田んぼに育っているのがマコモです。10月末からが収穫期になります。10月27日の献立に「マコモの天ぷら」を組んでいます。今後の気象状況次第では変更する場合もあります。



9月下旬の写真です。まだ茎は細く、台風10号の風で葉先が傷み、枯れ葉が目立ちます。あとひと月で収穫できる太さに成長してくれますように！