

令和2年 10月後半分 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ゲン7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 もとになるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちょうしを とどのえるたべもの	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
19月	むぎ 小麦ごはん(少なめ) ぎゅうにゅう 牛乳 とんこづる 豚骨汁 なべおてれ ヨーグルト	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			599 774	24.7 30.9
		じゃがいも	とんこつ あつあげ みそ	パパイヤ にんじん ねぎ しいたけ しょうが	さけ		
		うどん あぶら	にぼし さつまあげ ヨーグルト	にんじん には	しょうゆ みりん		
20火	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうがん 冬瓜スープ いわしの四川風 ナムル	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			645 809	25.0 29.8
		でんぶん あぶら	ぶたにく とうふ	とうがん にんじん チンゲンサイ しいたけ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう		
		でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	いわし くわかめ	ふかねぎ パセリ しょうが ほうれんそう だいずもやし コーン	しょうゆ みりん とうがらし す		
21水	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンシチュー りんご	こめ むぎ バター あぶら	ぎゅうにゅう えび あさり ペーコン	たまねぎ ピーマン トマト	カルシウムまい コンソメ しお チリックス(小麦)	677 911	27.2 34.9
		じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ しお こしょう		
				りんご			
22木	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 とり 鶏のカレー揚げ おひたし	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			709 910	25.8 32.1
		じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	はくさい にんじん ふかねぎ	にぼし		
		でんぶん あぶら なまクリーム さとう	とりにく かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん しめじ	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ みりん		
23金	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ポトフ さかな 魚のカップ蒸し	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			602 800	29.7 39.9
		さといも あぶら	ぶたにく ウインナー	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん れんこん いんげん	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		ごまあぶら さとう ごま	しいら わかめ		しょうゆ す しお		
26月	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーとうふ 麻婆豆腐 はるさめ すのもの 春雨の酢の物	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			666 866	26.2 33.2
		でんぶん あぶら さとう	とうふ ぶたミンチ とりミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しいたけ えだまめ しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ さけ テンメシジャン トウバンジャン		
		はるさめ ごまあぶら さとう ごま		きゅうり にんじん	しょうゆ す		
27火	はぎ 萩ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のごまみそ鍋 マコモ天ぷら	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あずき	えだまめ	しお	654 815	27.0 33.8
		じゃがいも ごま	さけ とうふ みそ	キャベツ にんじん ふかねぎ	にぼし さけ		
		こむぎこ あぶら	たまご	マコモ	しょうゆ しお		
28水	こがた 小型パン ぎゅうにゅう 牛乳 きのコスパゲティ バナナッツ チーズ	パン	ぎゅうにゅう			670 867	27.6 35.1
		スパゲティ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム ピーマン	しょうゆ しお		
		アーモンド カシューナッツ くるざとう	だいず きなこ チーズ	バナナチップ	しょうゆ みりん		
29木	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 しおや さば塩焼き きりぼだいこん いそ 切干大根の磯マヨ和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			629 832	25.6 34.8
		じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	にんじん ほうれんそう	にぼし		
		ノンエッグマヨネーズ ゴマ	さば のり	キャベツ きゅうり にんじん きりぼだいこん	しお しょうゆ		
30金	むぎ 小麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華スープ かぼちゃムース	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	ほうれんそう パパイア だいずもやし にんじん にんにく	しょうゆ みりん トウバンジャン	656 839	29.2 36.9
		あぶら	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ふかねぎ グリンピース しいたけ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		かぼちゃムース(乳)					

給食・たべもの・よもやま話

「ひこばえ」という言葉を聞いたことがありますか。
樹木の根元から新しい芽が出たもので、刈り取った稲の切り株から生える二番穂のこともそういいます。稲の二番穂は正式には「ひつじ」だそうですが、奄美では「また穂」と呼ぶようです。
穂が出る前に気温が18～20℃を下回ると実が入らないので、北の方では主に飼料に利用されますが、暖かい地域では、再び収穫が可能です。秋名では稲刈りが終わった田んぼに水を張り、肥料を入れてまた穂作りをしていて、9月末に2回目の収穫を終えたところもあります。
稲のこの生命力も、日本人に主食として選ばれ作り続けられてきた理由のひとつなのでしょう。
来年も豊作でありますように。



毎月8がつく菌の日にはかみかみ献立・・・きびなごや煮干しといった小魚の他、せんい質でかみごたえのある野菜料理などを取り入れています。
よくかむとだ液がたくさん出ます。反対によくかまない食事でだ液の分泌が減ります。だ液は全身の健康に役立つので、やわらかい食べ物ばかりにならないよう普段の食事で気を付けましょう。

作ってみませんか ～10月のかみかみ献立より～

8日(木) きびなごの香味揚げ

ー 材料(5人分) ー

きびなご	150g
かたくり粉	適量
揚げ油	
しょうが	1片
パセリ	少々
薄口しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
水	小さじ2

ー 作り方 ー

- ① しょうがとパセリをみじん切りにします。
- ② きびなごに粉をつけて油で揚げます。
- ③ 調味料と①をさっと加熱し②にからめごまをふります。

