

令和元年 11月後半分 献立予定表



- ・ 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
18月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみ すきやき風煮 あ かみかみ和え	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			672	27.7
		さとう あぶら	ぎゅうにく やきとうふ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ だいずもやし ふかねぎ いとこんにやく	しょうゆ さけ みりん	834	33.5
		ドレッシング	だいず ひじき	ほしだいこん コーン きゅうり			
19火	ながさき 長崎血うどん ぎゅうにゅう 牛乳	あげチャーメン	ぎゅうにゅう			612	24.3
		でんぶん 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	787	29.0
	ふくらかん みかん果汁	こむぎこ くるざとう		みかんかじゅう	ベーキングパウダー す		
20水	パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ	パン	ぎゅうにゅう			673	28.7
	まめ 豆のガーリックソテー キャラメルパテ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん プロッコリー	とりがらスープ しお こしょう	820	34.8
		オリーブゆ キャラメルパテ	ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ パセリ	ガーリック しお こしょう		
21木	もり 森のきのこカレー ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			702	26.6
		じゃがいも あぶら カレールー	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ しめじ グリンピース にんにく	ワイン ソース	877	32.2
	ほうれん草サラダ チーズキャッチ	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	チーズ	ほうれん草 ピーマン コーン			
22金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			636	26.8
	さばの塩焼き ごもく 五目なます	さといも	あつあげ みそ	はくさい にんじん ふかねぎ	にぼし	791	32.5
		さとう ドレッシング	さば あぶらあげ	だいこん きゅうり にんじん いとこんにやく	す しお		
25月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっぼ 八宝とうふ はるさめ ずもの 春雨の酢の物	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			621	27.4
		でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ うずらたまご えび いか	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きぬさや しいたけ しょうが	しょうゆ さけ しお	773	33.1
		はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん きくらげ	しょうゆ す		
26火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うお 魚そうめん汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			658	25.4
	げんきなつう 元気納豆 アセロラミルク		うおそうめん あつあげ	たまねぎ たけのこ ほうれん草 にんじん しいたけ	かつおだし しょうゆ しお	806	30.6
		さとう ごまあぶら ごま アセロラミルク(乳)	ぶたミンチ なつとう だいず みそ	ふかねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
27水	さんしよく 三色そぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			621	22.7
	あき みかくじる ちゅう 秋の味覚汁 中のみ・うまかってん	あぶら さとう	とりミンチ たまご	グリンピース	しょうゆ しお	828	30.4
		さつまいも 中のみ・うまかってん	あつあげ みそ	だいこん はくさい にんじん しめじ ふかねぎ しいたけ	にぼし		
28木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみ とり 鶏と大根の煮物 いわしのカリカリフライ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			672	27.3
		さとう あぶら	とりにく あつあげ さつまあげ しょうが	だいこん にんじん だいこんぼ こんにやく しょうが	しょうゆ さけ とうがらし しお	809	31.9
		あぶら	いわしのカリカリフライ				
29金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 りんご	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ	にんじん きぬさや しょうが	しょうゆ さけ	654	26.6
		じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん しょうが	かつおだし しょうゆ さけ みりん	812	31.9
				りんご			

給食・たべもの・よもやま話

11月号の食育だよりでマコモについてお知らせしました。
当日は葉をつけたままのマコモを1本ずつコンテナ便で学校に届けました。初めて見たという子どももたくさんいたようです。
黒穂菌の生育が進むと真っ黒の胞子が目立つようになります。食育だよりの中で「女性のハジチの染料はひよっとしてマコモズミ？」と記しましたが、瀬戸内町教育委員会学芸員の町先生にお尋ねしたら「ハジチの染料はリュウキュウアイでしょう。」と即答でした。
胞子が増えすぎて食用にはちよっと・・・という状態のマコモはスライスして天日干しし、入浴剤にすると良いそうですお試しください。



胞子が成熟したマコモ。
無害ですが食味は劣ります。

作ってみませんか 10月31日の献立より かぼちゃのチーズ焼き



材料 (5人分)

かぼちゃ 200g
合いびき肉 90g
ナツメグ 少々
玉ねぎ 75g
枝豆むき実 25g
トマト 40g
ケチャップ 40g
ソース 小さじ1
塩こしょう 少々
溶けるチーズ 50g

作り方

- 1 かぼちゃは1cmの角切りにします。
- 2 玉ねぎは粗みじん、トマトはザクザク切ります。缶詰のトマトでもいいです。
- 3 枝豆はさやから出しておきます。
- 4 フライパンでひき肉を炒め、2と調味料を入れて火を通したらかぼちゃと枝豆を加えます。
- 5 かぼちゃが半煮え程度で火からおろしアルミカップ等に分けて入れ、チーズをのせて焼きます。(180℃、10分程度)

給食では鉄分補給にレバーを少量加えました。