

毎日つきます。

スプーンがつきます。

# 令和2年10月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの)

東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	熱量
1(木)	ごはん	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~4年生 小2ケ、5年生以上・中学校 大2ケ	613 <sup>kcal</sup>
		あさり入りひじきの炒め煮(○ひじき ●とりひじにく ○あさり さけ ●だいず ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん) もやしのみそ汁 (●もやし ●キャベツ ●あぶらあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)	760 <sup>kcal</sup>
2(金)	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (●とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつがらし ○いりごま)	714
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) さつま汁 (○ぶたにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●こんにやく ●さば・イワシぶし ●みそ)	865
5(月)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしうめに)	603
		五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう いちみつがらし) 白菜のみそ汁 (●はくさい ●なまあげ ●わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	721
6(火)	ソフト麺	甘酢肉団子 (○やさしいろにくだんご) ……小1・2年生1ケ、3~6年生2ケ、中学校3ケ	661
		塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○しおこんぶ しょうゆ しお) カレーうどん風スープ (○とりにく ○なると ●たまねぎ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ わふうカレールー めんつゆ さけ)	950
7(水)	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ●かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	658
		いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) ジャガイモ汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●こまつな ●さば・イワシぶし ●みそ)	795
8(木)	ごはん	赤魚の竜田揚げ (○あかうおのたつたあげ ○あぶら)	568
		小松菜のおひたし (●こまつな ●もやし ●キャベツ ●にんじん しょうゆ ○さとう ○いりごま) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	673
9(金)	ごはん	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ	697
		マーボー春雨 (○はるさめ ●とりひじにく ●しょうが ●にんにく ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ○あぶら マーボーやさいソース ●みそ さけ しょうゆ ○かたくりこ)	860
12(月)	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ しお)	618
		すき昆布の煮物 (○きさみこんぶ ●ぶたひじにく ●つきこんにやく ●にんじん ●ごぼう ○ごまあぶら しょうゆ ○さとう さけ ○いりごま) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●えのきたけ ●ねぎ ●こまつな ●さば・イワシぶし ●みそ)	736
13(火)	国際理解給食 ライ麦パン ドイツメニュー	フランクフルト (○ポークフランク)	631
		ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ジャガイモのトマトスープ (○とりにく ●じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ ●トマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	784
14(水)	ごはん	さんまの紅葉煮 (○さんまのみじに)	617
		菊花あえ (●きくのはな す ●もやし ●ほうれんそう ●ぶなしめじ しょうゆ みりん) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	743
15(木)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●つきこんにやく ●ぶなしめじ ●えだまめ ○さとう ○かたくりこ)	681
		中華あえ (○はるさめ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○とうにゅうチョコプリン) ……業者が直接学校に配達します。	808
16(金)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●あおだいず ○さとう)	717
		コーンあえ (○ツナ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン しょうゆ ○さとう) わかめ汁 (○わかめ ●とうふ ●はくさい ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	869
19(月)	ごはん	さばのみそ煮 (○さばのみそに)	676
		筑前煮 (○とりにく ○なまあげ ●つきこんにやく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●えだまめ しょうゆ みりん さけ ○さとう) きのこ汁 (○とうふ ●ぶなしめじ ●えのきたけ ●はくさい ●ねぎ さば・イワシぶし みそ)	832
20(火)	食パン	デミハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう)	673
		ひじきサラダ (○ひじき ●ツナ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) コーンポタージュ (●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム 27品目アレルゲン不使用シチュールウ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	855
21(水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ポークカレー (○ぶたにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース かれーこ)	694
		ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン あおじそノンオイルドレッシング) デザート (○国産みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	832
22(木)	ごはん	きのこ信田煮 (○きのこのしのだに)	597
		野菜汁 (○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) 大根ソテー (●だいこん ●なまあげ ●わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	697
23(金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (○ぎゅうひにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ ハヤシルウ ケチャップ)	774
		ナムル (○はるさめ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) デザート (○くりのムース) ……業者が直接学校に配達します。 トマトピューレ しお げんえんちゅうのうソース ○さとう げんえんやさいパイオン)	914
26(月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ドライカレー (○ぎゅうひにく ●ぶたひじにく ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんちゅうのうソース ケチャップ)	625
		海草サラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン あおじそドレッシング) げんえんやさいパイオン ○さとう しお カレーこ) デザート (○けんさんラ・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	744
27(火)	米粉パン	照焼きチキン (○とりにく にんにく しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん)	690
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) クラムチャウダー (○あさり しろワイン ●ウインナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ げんえんやさいパイオン) いちごジャム (○いちごジャム) 27品目アレルゲン不使用シチュールウ しお こしょう)	855
28(水)	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ	613
		メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●こまつな ●さば・イワシぶし ●みそ) ○さとう ○いりごま)	737
29(木)	ごはん	さばの香草焼き (○さばのこうそうふうみ)	631
		おひたし (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん しょうゆ ○さとう ○いりごま) 鶏だんご汁 (○とりにくだんご ●だいこん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ●みそ)	758
30(金)	ごはん	焼きようざ (○ぎょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ	687
		しょうがあえ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 山形牛いも汁 (○ぎゅうひにく ○さといも ●こんにやく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ ○さとう さけ)	836

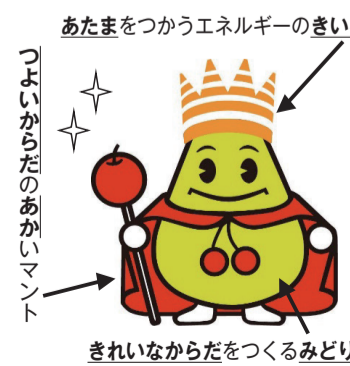
人気No.1メニューのレシピ、コラムで紹介

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、一食あたり小学校1.9g、中学校2.4gで提供しています。だしのみ味や香辛料を適切に活用して、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

## 10月 ~食べ物のはたらきを知ろう~

じょうぶなからだをつくる「3つのなかま」をタントくんといっしょにおぼえよう。

- ①あか (こんだてひょうの○じるし) ……からだをつくるざいりょうになる
- ②き (こんだてひょうの○じるし) ……ねつやエネルギーのもとになる
- ③みどり (こんだてひょうの●じるし) ……からだのちょうしをととのえる



「3つのなかま」がバランスよくそろってようやくじょうぶになれるんだね。

## 公開！給食のレシピ~鶏肉の朝鮮焼き~

- 【材料】4人分
- 鶏もも肉…4枚
  - にんにく…適量
  - しょうが…適量
  - しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖…小さじ半分
  - ごま油…小さじ半分
  - 一味唐辛子…適量
  - 白いりごま…5g
- 【作り方】
- ①にんにくとしょうがをすりおろし調味液、いりごまとあわせる。
  - ②鶏肉を①にしばらく漬けておく。
  - ③オープンや油をひいたフライパンで焼く。
- \*鶏肉を調味液に漬けておくことで、やわらかく焼き上がります。焦げないように、火加減に気をつけて焼きましょう。

## 今日の献立から

- 13日(火) 食育の日/国際理解給食 (ドイツ)
- 14日(水)~20日(火) 地産地消ウィーク
- 15日(木) 小田島小学校6年生バイキング給食
- 21日(水) 大森小学校6年生バイキング給食
- 23日(金) 神町小学校6年生バイキング給食
- 26日(月) 第三中学校3年生バイキング給食
- 30日(金) 県産和牛消費事業デー

## 今日の地産地消

- 東根市産…米(はえぬぎ)、りんご
- 山形県産…牛肉、豚肉、菊花、もやし、きゅうり、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、さといも、ラ・フランス、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。

再生紙を使用しています。VEGETABLE GIL INK 植物性インキを使用しています。