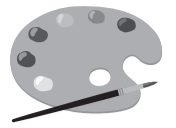


令和4年10月分 小・中学校給食予定献立表



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	献立	熱量
3月	コッペパン	チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎ぶたひきにく ◎とりひきにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら トマト缶)	小学校の熱量	635
		ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)	中学校の熱量	790
4火	ごはん	イカよせフライ (◎イカよせフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		744
		八宝菜 (◎ぶたにく ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●チンゲンサイ ●にんにく ●しょうが)		850
5水	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (◎山芋入り豆腐ハンバーグ ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ)		646
		おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ほうれんそう ◎かつおぶし しょうゆ)		734
6木	ごはん	ツナメンチカツ (◎ツナメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		648
		筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)		775
7金	ごはん	焼きギョーザ (◎ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ		593
		シャキシャキサラダ (◎じゃがいも ◎わかめ ●きゅうり ◎かんてん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう)		714
11火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	三食丼の具 (◎とりひきにく ●しょうが さけ ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ)		610
		中華あえ (○はるさめ ●もやし ●キャベツ ●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)		726
12水	ごはん	ポークカレー (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●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 カレーこ)		673
		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 しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)		802
13木	ごはん	かつおフライ (◎かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		670
		五目きんぴら (◎ぶたひきにく ●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 とうがらし ○いりごま)		805
14金	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校 1,2年生 小2ケ、小学校 3年生以上・中学校 大2ケ		640
		すき昆布の煮物 (◎こんぶ ◎さつまあげ ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ◎だいず ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ)		738
17月	食パン	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		702
		ポテトサラダ (◎じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう)		827
18火	ソフト麺	鶏肉のさっぱり焼き (◎とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ す ○さとう さけ)		737
		塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ◎しおこんぶ しょうゆ しお)		1028
19水	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそ)		641
		ひじき入り野菜ソテー (◎芽ひじき ◎ぶたひきにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんちゅうのうソース)		790
20木	ごはん	山形県産ロースカツ (◎やまがたけんさんロースカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		711
		和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび)		806
21金	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (◎ぶたにく ○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 ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ)		765
		ナムル (○はるさめ ●だいこん ●キャベツ ●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)		904
24月	ごはん	春巻 (◎はるまき ○あぶら)		676
		大根のそぼろ煮 (◎とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ)		782
25火	ごはん	さんま紅葉煮 (◎さんまのみそ)		624
		菊花あえ (●さくのはな す ●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう しょうゆ ○いりごま)		752
26水	ごはん	ごまかつ納豆 (◎けんさんだいずなつとう ◎かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ		726
		豚肉と麩の南蛮ソース (◎ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●ねぎ す ○さとう とうがらし)		883
27木	ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校 1,2年生 1ケ、小学校 3年生以上・中学校 2ケ		647
		ビーフン炒め (◎とりにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんちゅうのうソース)		753
28金	ごはん	ポテトと米のささみカツ (◎ポテトと米のささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース		675
		豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)		783
31月	米粉パン	パンキンデミハンバーグ (◎かぼちゃ型ハンバーグ 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)		590
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう)		714

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一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

10月 ~食べ物のはたらきを知ろう~

毎月の献立表では、食べ物のはたらきを①~③の3つのしるしで表しています。

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

東根市のイメージキャラクター
タントくんの3色で覚えると分かりやすいね。
食べ物ののはたらきを知って、バランスよく食べよう。

片付けにて、お気をつけください!

1年生も給食に慣れ、他の学年も夏休みモードがすっかり明け、毎日配膳や片付けを頑張ってくれているところと思います。ですが時々、食器かごや食缶にテープや髪の毛が付いて返ってきたり、残菜食缶にお玉やトングが入ってきたりすることがあります。センターの機械が壊れて、ケガにつながることもあるので、改めてよく見てみてくださいね。また反対に、いつも著折れや汚れや気づきなどをお知らせいただきありがとうございます。給食センターでもよく見てお届けするよう心がけます。

今日の献立から

3日(月): 第三中学校3年生バイキング給食
11日(火): 東郷小学校6年生バイキング給食
: 10月10日は目の愛護デー→ブルーベリーゼリー
12日(水): 大富小学校6年生バイキング給食
21日(金): 高崎小学校6年生バイキング給食
24日(月)~28日(金): 地産地消ウィーク

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)、りんご
山形県産…きゅうり、だいこん、ねぎ、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、大豆、青大豆、菊の花、豚肉、キャベツ、ピーマン、さといも、(地産地消ウィークのみ)