

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています



● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

食事ができることに感謝し、苦手な食べ物でもがんばって食べられるといいですね。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭(学校栄養職員)の先生や、給食をつくる調理員さん。



● 準備をする人

給食当番さん



● 食べ物を運ぶ人



食べ物のとれた場所からみんなの町へ、また調理場から学校まで運んでくれる運転手さん。

日	こんだて名	は						びこう
		おもち・にく・ほねになるもの(あかい)		おもちのちようしをどとのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		
曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
月	ごはん さばのはちようみそに きんぴらごぼう ちゃんこじる	さばのはちようみそに(さば みそ) ぶたにく とりにくだんご(とりにく) やきどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	ごぼう はくさい えのきたけ しょうが	ごはん さとう	あぶら	神守小5年なし
火	あいちのごめこパン イカのレモンふうみあげ ブロッコリーサラダ かぼちゃのとうにゅうポタージュ	イカフライ(イカ) とりにく とうにゅう	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	レモンかじゅう コーン はくさい たまねぎ	あいちのごめこパン イカフライ(ころも) さとう	あぶら たまねぎドレッシング オリーブあぶら ごめこのホワイトルウ	神守小4・5年なし
木	ごはん ぎょうざ(小:2こ・中:3こ) コリコリ食感 がやみつきになる チンジャオロース風 ちゅうかスープ みかんゼリー	ぎょうざ(とりにく ぶたにく) ぶたにく やきぶた とうふ	牛乳	ぎょうざ(にら) にんじん ピーマン チンゲンサイ	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ) しょうが たけのこ きくらげ エリンギ たまねぎ	ごはん ぎょうざ(かわ) さとう てんぶん	あぶら	「コリコリ食感がやみつきになるチンジャオロース風」は、「津島市献立コンクール」で、東小学校6年生の相宮悠翔さんが考えた献立です。
金	ごはん スパイシーからあげ(小・中:2こ) みずなのあえもの ぐだくさんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	みずな にんじん	しょうが もやし たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん てんぶん さとう	あぶら	神守小3年なし 神守小2年なし 神守中1年なし
月	ごはん キムタクどんぐり れんこんサラダ キャベツのしるみそしる	ぶたにく ハム みそ	牛乳	にんじん	キムチ つぼつけ れんこん コーン キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
火	しんまいごはん セレクトおかず(ごめこのコロッケ・ごめこのさかなフライ) こんぶあえ あきのすましじる セレクトデザート(さつまいもどくりのタルト・ぶどうゼリー)	ごめこのさかなフライ(ホキ) とりにく とうふ かまぼこ	しおこんぶ	ごめこのコロッケ(にんじん) にんじん みつば	ごめこのコロッケ(たまねぎ) はくさい きゅうり だいこん えのきたけ	しんまいごはん ごめこのコロッケ(じゃがいもころも) ごめこのさかなフライ(ころも) さつまいもどくりのタルト ぶどうゼリー	あぶら	新米をいただきました! 9日のごはんは、JA海部東から今年とれた新米の「あいちのかおり」を無償でいただいたものです。
水	ごはん すぶた きりぼしだいこんのちゅうかあえ かたぬきチーズ	ぶたにく	かたぬきチーズ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン きりぼしだいこん もやし	ごはん てんぶん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	高台寺小3年なし
木	きしめん ごもくきしめんしる そくせきづけ あべかわもち	とりにく かまぼこ あぶらあげ きなこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう しいたけ キャベツ たくあんづけ	きしめん てんぶん もち さとう		高台寺小1・2年なし
金	ごはん ハンバーグのトマトソースかけ ツナサラダ アルファベットスープ	ハンバーグ(ぶたにく とりにく) ツナ とりにく	牛乳	トマト とうみょう にんじん パセリ	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん たまねぎ	ごはん さとう てんぶん さとう じゃがいも アルファベットマカロニ	オリーブあぶら オリーブあぶら	

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
小学校 平均	607	16.1%	27.6%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%
中学校 平均	752	15.4%	25.1%

Eat イート イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑧

onion	okra	poteto	persimmon
たまねぎ	オクラ	じゃがいも	柿

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」 * 献立は都合により変更することがあります。



つく 作ってみよう！給食レシピ



みそおでんは弱火でじっくり煮込むと、味がしみ込んでおいしく作れます。レシピの材料以外にも、うずら卵やごぼう、厚揚げ、れんこんなどの食材を入れてもおいしくできます。

みそおでん



★材料(4人分)

ぶた肉	50g	角切昆布	5g
だいこん	1/2本	豆みそ	30g
にんじん	1/4本	しょうゆ	小さじ1
がんもどき	60g	砂糖	大さじ1
こんにやく	1/2本	みりん	小さじ1
里芋	1個	酒	小さじ1
はんぺん	1枚	削り節	5g
さやいんげん	2本		

★作り方

- 削り節でだしをとる。
- ぶた肉、皮をむいた里芋、はんぺんは一口大に切り、だいこんとにんじんは厚めのいちよう切り、さやいんげんは2~3cm幅に切る。がんもどきは湯通しする。こんにやくは一口大に切り、下ゆです。角切昆布は水で戻す。だいこんは下ゆです。
- ぶた肉、にんじん、だいこん、里芋、こんにやく、角切昆布が浸るくらいのだし汁を入れ、一煮立ちさせた後、砂糖、みりんを加えて煮る。
- ③にはんぺんとがんもどき、さやいんげんを入れる。豆みそを水で溶かしながら加え、酒、しょうゆを入れ味がしみ込むまで煮込んで完成。

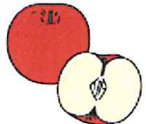


日曜	献立名	おもちに・にく・ほねになるもの(あかいり)		おもちに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)		おもちにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
15	ごはん てづくりふりかけ あげじゃがいものうまに いそかあえ 牛乳	○ とりにく はんぺん	しらすぼし のり 牛乳	あかじそこ にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	
16	ナン こめこのキーマカレー やさしいソテー フルーツポンチ 牛乳	ぶたにく だいたず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが グリーンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン もも パイン りんご ナタデココ レモンかじゅう	ナン さとう	あぶら こめこのカレールウ オリーブあぶら	
17	ごはん さんしょくどんのぐ おひたし たこしんじょうじる みかん 牛乳	○ ツナ たこしんじょう とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ だいこん みかん	ごはん さとう さとう		
18	ごはん トマトタッカルビ ナムル ワタンスープ かんそうござかな 牛乳	○ とりにく なまあげ みそ かにふうみかまぼこ	かんそうござかな 牛乳	トマト ピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ だいずもやし たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう てんぷん さとう ワタタン	あぶら ごま ごまあぶら	カルシウム強化献立
19	ごはん みそおでん うましおれんこんチップス おかかマヨネーズあえ 牛乳	○ ぶたにく がんもどき みそ うずらたまご はんぺん	こんぶ かつおぶし 牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん こんにやく れんこん はくさい カリフラワー	ごはん さとう さとう	あぶら マヨネーズ(卵なし)	食育献立の日 今月の野菜 だいこん はくさい 高台寺小5年なし
22	おぎごはん こめこのハヤシルライス やさしいマリネ オレンジ 牛乳	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく キャベツ オレンジ	おぎごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら こめこのハヤシルウ あぶら	蛭間小全校なし 神島田小全校なし
24	ごはん さけのきのこあんかけ ひじきのいために なまあげのみそする 牛乳	○ さけ とりにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん	エリンギ しめじ れんこん たまねぎ だいこん こしづねぎ	ごはん さとう てんぷん さとう	あぶら	和食の日献立 神守小5年なし
25	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる こめこのチヂミ フルーツパバロア 牛乳	○ ぶたにく なると	牛乳 牛乳	にんじん こめこのチヂミ(にんじん いら)	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ こめこのチヂミ(たまねぎ) みかん もも	ちゅうかめん こめこのチヂミ(こめこ) さとう パバロアのもと	あぶら	
26	ごはん ちくわのいそべあげ(小:2こ・中:3こ) いんげんのごまあえ さわにわん 牛乳	○ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	あおのり 牛乳	さやいんげん にんじん	はくさい だいこん ごぼう しいたけ こんにやく	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	高台寺小4年なし 神島田小5年なし
29	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ りんご 牛乳	ぶたにく とうふ みそ かにふうみかまぼこ	いとかんてん 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン りんご	ごはん さとう てんぷん さとう	あぶら あぶら	神守中なし
30	わかめごはん さつまいもコロッケ あかじそあえ しらたまじる ひとくちゼリー(小・中:2こ) 牛乳	○ とりにく	わかめごはん(わかめ) 牛乳	あかじそこ にんじん みつば	もやし きゅうり だいこん たまねぎ	わかめごはん(ごはん) さつまいもコロッケ (さつまいも じゃがいも ころも) こめこだんご ひとくちゼリー(ようなし もも)	あぶら	蛭間小2年なし 神島田小6年なし

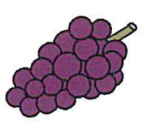
あき しゅん た 秋が旬の食べもの②



くり



りんご



ぶどう



かき

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」 * 献立は都合により変更することがあります。