

10月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子をととのえるものとなる食品	中学校エネルギー	中学校たんぱく質
1	火	コッペパン		かぼちゃとお芋のスープ 根菜サラダ トマトオムレツ	コッペパン じゃがいも パター 小麦粉 マヨネーズ(卵なし) アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 生クリーム ツナ オムレツ(卵)	かぼちゃ パセリ ごぼう コーン きゅうり にんじん かぼす	916	33.6
2	水			新人戦					
3	木			新人戦					
4	金	ごはん		ふわふわ丼 さつまいもと大豆のかりんとう	ごはん 麩 砂糖 でんぶん さつまいも サラダ油 ごま	牛乳 牛肉 卵 大豆	たまねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸	826	31
7	月	ごはん		厚揚げとなすのマーボ炒め 春雨サラダ	ごはん サラダ油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 豚レバー みそ 炒り卵 焼き豚	にんにくしょうが なす たまねぎ にんじん 干し椎茸 なら キャベツ きゅうり	745	31.4
8	火	コッペパン		秋味シチュー ツナサラダ	コッペパン さつまいも 小麦粉 バター マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ブロccoli えだまめ キャベツ きゅうり コーン	830	31.7
9	水	ごはん		うま塩スタミナ豚汁 さんまのおかか煮 手作りひじきふりかけ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さんま ひじき かつお節 ちりめんじゃこ	こんにゃく かぼちゃ たまねぎ にんじん にら にんにく キャベツ ゆ かり	713	29.6
10	木	コッペパン		あさりのスープパスタ 鶏肉のマーマレード煮	コッペパン パスタ かつお節 サラダ油 マーマレード	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	しめじ にんじん キャベツ チンゲン菜	790	38.7
11	金	ごはん		ビビンバ丼 春雨スープ	ごはん 春雨 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート みそ	チンゲン菜 にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ にんにく 切り干し大根 ほうれん草 もやし	661	28.9
15	火	コッペパン		肉団子と白菜のスープ 魚のフライ ノンエッグタルタルソース	コッペパン じゃがいも サラダ油 タルタルソース(卵なし)	牛乳 肉団子(豚肉・鶏肉) 豆腐 ホキフライ	干し椎茸 にんじん はくさい 小松菜 白ネギ しょうが	738	32.7
16	水	ごはん		粉高野汁 豚肉の味噌炒め	ごはん サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油	牛乳 卵 高野豆腐 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉 みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ しょうが にんにく 大葉 キャベツ	672	31.4
17	木	黒砂糖パン		みそクリームシチュー 魚のバジルマヨ焼き	黒砂糖パン さつまいも 小麦粉 オリーブ油 サラダ油 マヨネーズ(卵なし)パン粉	牛乳 鶏肉 みそ 生クリーム ホキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ バジル にんにく	823	35.4
18	金	ごはん		根菜ごまキムチ汁 茎わかめの炒め煮 厚焼き卵	ごはん じゃがいも ごま サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 茎わかめ 鶏肉 厚焼き卵(卵)	にんじん ごぼう 白ねぎ キムチ こんにゃく いんげん	735	31.3
21	月	ごはん		中華風コーンスープ 回鍋肉 みかん	ごはん サラダ油 ごま油 でんぶん 砂糖	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 豚肉	にんじん たまねぎ ねぎ クリームコーン コーン にんにく キャベツ パプリカ みかん	832	31.1
22	火	コッペパン		ペンネミートソース 小松菜と雑穀ソテー	コッペパン マヨネーズ オリーブ油 砂糖 雑穀(えんどう、ひよこ豆、小豆、 レンズ豆、玄米、押し麦、黒豆、 大豆、赤米、黒米、もち麦)	牛乳 牛肉 豚レバー 豚肉 み そ ベーコン ひじき	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース 小松菜 コーン 干し椎茸	806	34.4
23	水	ごはん		芋炊き 豊後味噌 納豆	ごはん さといも 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ みそ なっとう	こんにゃく にんじん 干し椎茸 さやいんげん なら	765	34.5
24	木	ミルクアップルパン		ちゃんぽん ぎょうざ 2個	ミルクパン ちゃんぽんめん サラダ油 ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 ギョーザ(鶏肉)	ドライアップル もやし キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ コーン	792	30.5
25	金	ごはん		鶏肉とごぼうの炒め煮 野菜のみそドレッシング	ごはん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 さつまあげ ツナ わかめ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり かぼす果汁	756	31.8
28	月	ごはん		みそ汁 さばのカレーチーズ焼き 切り干し大根の炒め煮	ごはん サラダ油 砂糖 小麦粉	牛乳 みそ さば チーズ 厚揚げ みそ さつまあげ	えのきたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 さやいんげん	789	28.8
29	火	コッペパン		里芋とかぶのクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー	コッペパン さといも 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぶ グリーンピース コーン ほうれん草	700	28.2
30	水	ごはん		バターチキンカレー イタリアンサラダ	ごはん じゃがいも パター オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ロースハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり キャベツ えだまめ	790	30.2
31	木	米粉パン		ごぼう天うどん 豆腐サラダ	米粉パン うどん麺 でんぶん サラダ油	牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	803	35

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば

食事の大切さについて考えよう!

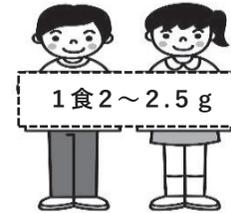
～ 成長期の食事 ～

「食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・」と何をすることもよい季節です。大分県では健康寿命日本一を目指しており、令和3年12月の発表では男性1位、女性4位と順位を伸ばし、男性は「日本一」になりました。10月は引き続き「みんなで延ばそう健康寿命推進月間」となっています。生涯にわたる健康づくりの基盤として幼少期からの食習慣は重要です。

塩分は控えめに
野菜はしっかりとろう!

塩分摂取量1日あたり6～7.5g未満

野菜摂取量1日あたり300～350g



「野菜たっぷり給食」 A・9日(水) B・7日(月)
ごはん、牛乳、厚揚げとなすのマーボ炒め、春雨サラダ
(なす、たまねぎなど一人分約154gの野菜が入っています)



今月は 魚のバジルマヨ焼きです!

A・15日(火)

B・17日(木)

大分県国見町でとれたバジルを使っています。



我が国の水産物の消費量が長期的に減少傾向にある中、水産物の消費拡大に向けた官民の取り組みを推進するため、毎月3～7日を「さかなの日」としました。(水産庁のホームページより抜粋)

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とにかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかりと理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りかつお、さけなど、食べやすく、あぶらののったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

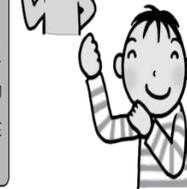


不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

白身魚のバジルマヨ焼き

人気
給食レシピ

〈材料〉

- 白身魚(ホキ) 50g 1切れ
- 塩 0.15g
- こしょう 0.02g
- 白ワイン 1g
- バジルペースト 4g
- マヨネーズ 6g
- にんにく
- ペースト 0.1g
- パン粉 2g

〈作り方〉

- ① 魚に塩こしょうしておく
- ② 調味料を合わせ①を漬け込む。
- ③ 鉄板に②を並べパン粉を上にもふりかけ200℃ 15分 程度焼く。