

学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。 ○食べ物の働きを知ろう。

月日・曜日	こんだて献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちよよしを ととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
		食塩相当量 (g)		小学部		中・高等部	
10/28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>家族みんなが がせ予防を!</p>	578	719
	みそワタンスープ	ふたにく みそ		にんじん たけのこ たまねぎ えのき ねぎ		1.7	2.1
	ぶりのみりんやき	ぶり	みりん				
	ひじきのちゅうかソテー	ひじき とりにく	あぶら こんにゃく ごまあぶら	ごぼう にんじん ビーマン			
10/29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>今日は「若手とり肉の日」です!</p> <p>岩手県獣医師会さんから補助金をいただいで、鶏の唐揚げを提供します。とり肉の日のパンフレットも配布していますので、ぜひご家庭で読んでみてください。</p> 	627	796
	なめこのみそしる	みそ		なめこ だいこん えのき ねぎ		1.4	1.9
	とりにくのからあげ	とりにく	あぶら かたくりこ				
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん			
10/30 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>食事のあいさつを しよう</p> 	691	851
	せんべいじる	とりにく あぶらあげ	せんべい こんにゃく みりん	だいこん にんじん しめじ ねぎ		2.1	2.7
	さばのしょうがに	さば	さとう	しょうが			
	きりほしだいこんのちゅうかいため	ふたにく	あぶら さとう	きりほしだいこん ビーマン にんじん たけのこ			
10/31 (木)	チーズコッパン ぎゅうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	コッパン		<p>今日はハロウィン献立です!</p> <p>ハロウィンは10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。日本でもこの季節になるとハロウィンイベントや、衣装などを楽しむようになりました。</p>	653	857
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ ブロッコリー コーン		2.5	3.7
	てづくりミートローフ	ふたにく おから たまご ぎゅうにゅう	あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース かぼちゃ			
	フレンチサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん			
11/1 (金)	ミックスベリーゼリー		さとう	ブルーベリー いちご クランベリー			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>今日の給食は「さんまのつみれ汁」です。</p> <p>秋を代表する旬の魚「さんま」を使った栄養豊富なつみれ汁で体を温めましょう!</p> 	663	771
	さんまのつみれじる	さんま とうふ		だいこん にんじん しめじ ねぎ		1.7	2.1
	あつやきたまご	たまご	さとう				
にくじゃが	ふたにく	じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん いんげん				
11/5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>よくかんで食べましょう</p> <p>よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみかたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。</p> 	659	868
	たまごスープ	たまご	かたくりこ ごまあぶら	もやし にんじん しいたけ ねぎ		1.4	1.8
	ホイコーロー	ふたにく なまあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ キャベツ ビーマン にんじん			
	だいがくいも		●さつまいも ●ごま さとう				
11/6 (水)	ラフランスゼリー		さとう	ラフランス			
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>鶏と野菜の生薬スープを前回給食に提供したとき「おいしかった」の声が多く11月も献立に入っています! 生薬に含まれるシソゲルという辛み成分を加熱することでシソゲルに変化し、胃腸を刺激して内臓の働きが活発になり、体の中から温めます。</p>	671	856
	とりとやさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	しいたけ にんじん れんこん はくさい		1.4	2.2
	なまあげのピリからチーズやき	なまあげ チーズ みそ	マヨネーズ	ねぎ			
ふたにくとだいこんのいために	ふたにく ちくわ	こんにゃく あぶら さとう	だいこん にんじん				
11/7 (木)	オレンジ		オレンジ				
	しゃくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しゃくパン		<p>11月8日は いい歯の日</p> <p>生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要! 食後の歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう!</p> 	606	769
	いちごジャム		さとう	いちご		2.6	3.5
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも	コーン たまねぎ			
ミートオムレツ	たまご ふたにく		たまねぎ にんじん				
11/8 (金)	スパゲッティソテー	ベーコン	スパゲッティ あぶら	ブロッコリー しめじ			
	あじつけごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう		<p>今日は鞋の日献立です!</p> <p>11月11日は「鞋の日」です。「鞋」の「鞋」の字を分解すると「十一十一」になることに由来しています。鞋の歴史は古く、平安時代に京都の王朝貴族に献上していた新潟県村上市が、記念日として1987年に制定しました。</p>	639	817
	さわにわん	ふたにく		しいたけ だいこん にんじん たけのこ ねぎ		2.0	2.5
	さけチーズメンチカツ	さけ チーズ	あぶら				
きんぴらごぼろ	さつまあげ	こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん いんげん				
11/9 (土)	りんご			りんご			
	やきそば	ふたにく あおり	めん あぶら	にんじん キャベツ もやし			
	おちゃ				<p>光腹祭の給食は焼きそばになります。衛生上、持ち帰りなどはしないで、学校で食べましょう。</p>	459	571
					2.6	3.9	

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

10月9日(水)に小学部給食試食会を開催しました。試食会の後は、保護者の方々に、給食時間の児童の様子を見学していただきました。保護者の方に見守られながら給食を食べる機会はめったにないため、児童は終始嬉しそうな様子でした。ご参加いただきありがとうございました。



給食試食会のレシピは裏面に記載しておりますので、ぜひご家庭でも作ってみてください!

寄宿舎給食献立表

月日 曜日	ちようしょく 朝食	エ: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	エ: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
10/28 (月)			ごはん どさんこじる とりにくのうめみそやき かみかみごぼうサラダ バナナ	エ: 866 塩: 2.3
10/29 (火)	ごはん たまごふりかけ じゃがいものみそしる さけのしおやき とりにくのごもくに ヤクルト	エ: 644 塩: 1.7	おやごどん だいこんのみそしる すきこんぶのいりに ヨーグルトレーズン	エ: 766 塩: 2.5
10/30 (水)	ごはん こやとうふのみそしる こんさいつくね やさいのにひたし ヤクルト	エ: 677 塩: 2.2	ごはん いものこじる なまあげのみそマヨやき だいこんサラダ りんご	エ: 744 塩: 2.5
10/31 (木)	ごはん なまあげのみそしる ほうれんそうのたまごまき きんぴらごぼう ヤクルト	エ: 641 塩: 1.9	ごはん とんじる アジカレーフライ はるさめサラダ オレンジ	エ: 733 塩: 2.2
11/1 (金)	ごはん とうふのみそしる あつあげのいりに やさいのこみあえ ヤクルト	エ: 722 塩: 1.6		
11/5 (火)			チキンカツカレー あおじそサラダ オレンジ	エ: 777 塩: 3.0
11/6 (水)	ごはん いたふのみそしる さけのてりやき ひじきのいりに ヤクルト	エ: 632 塩: 2.0	ごはん さわにわん とりのみぞれに こまつなのいそあえ リンゴゼリー	エ: 717 塩: 2.2
11/7 (木)	ごはん あぶらあげのみそしる そぼろみそめ ほうれんそうのごまあえ ヤクルト	エ: 672 塩: 1.7	ごはん みそけんちんじる さばのちゅうかやき とりにくのごもくに なし	エ: 750 塩: 2.6
11/8 (金)	ごはん じゃがいものみそしる とりそぼろあつやきたまご ピーマンとやさいのソテー ヤクルト	エ: 658 塩: 2.5	ごはん にくだんごいりちゃんこなべ チンジャオロースー はるさめサラダ カルシウムウエハース	エ: 751 塩: 2.0
11/9 (土)	ごはん だいこんのみそしる ごもくにくだんご きんぴられんこん ヤクルト	エ: 636 塩: 2.2		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

●給食試食会レシピ●

☆さば南部焼き☆

材料

- ・さば切り身・・・50g
- ・㊤おろししょうが・・・1.2g
- ・㊤料理酒・・・1g
- ・㊤みりん・・・1g
- ・㊤しょうゆ・・・3g
- ・白いりごま・・・0.5g
- ・黒いりごま・・・0.5

- ①さばの切り身に混ぜ合わせた㊤を加え、下味をつける。
- ②下味をつけたさばを並べ、合わせたごまを上からかけて焼く。

☆かみかみごぼうサラダ☆

材料

- ・ちくわ(千切り)・・・10g
- ・乾燥ひじき・・・0.5g
- ・キャベツ(太い千切り)・・・30g
- ・ごぼう(千切り)・・・15g
- ・コーン・・・10g
- ・㊤マヨネーズ・・・10g
- ・㊤酢・・・0.8g
- ・㊤塩・・・0.1g
- ・㊤こしょう・・・0.02g

- ①野菜、ちくわを切る。ごぼうは水にさらす。
- ②ひじきは水に戻しておく。
- ③野菜、ちくわ、ひじきを下茹でする。
- ④ゆでた食材の水気を切って、㊤の調味料を加える。

☆沢煮椀☆

材料

- ・豚バラこま肉・・・10g
- ・料理酒・・・2g
- ・油・・・1g
- ・干しシイタケ(スライス)・・・1g
- ・大根(千切り)・・・30g
- ・人参(千切り)・・・10g
- ・たけのこ(千切り)・・・10g
- ・糸こんにやく(3cmくらい)・・・20g
- ・ねぎ(輪切り)・・・5g
- ・㊤しょうゆ・・・3g
- ・㊤みそ・・・5g
- ・㊤だしの素・・・1g

- ①下味をつけた豚肉を油で炒める。
- ②水を加え、ねぎ以外の食材を加える。
- ③食材に火が通ったら、㊤の調味料を加え味を調える。