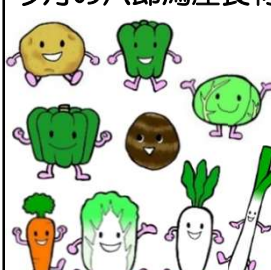


令和5年度

10月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
むぎ 麦ごはん や 焼き肉丼（具） なすのみそ汁 くだもの 果物（りんご）	わかめごはん のり塩ポテトコロッケ★ れんこんのみそマヨサラダ チンゲンサイのスープ ★小リクエスト メニュー	ごはん マスのみりん醤油焼き 鶏肉と大根の煮物 豚肉とさつまいものみそ汁	むぎ 麦ごはん ポークハヤシライス ビーンズサラダ 小リクエスト メニュー	あきやす 秋休み 
9日	10日	11日	12日	13日
あきやす 秋休み 	ごはん 豚肉の生姜焼き ごましょうゆあえ なすとじゃがいものみそ汁 秋田どっさりブルーベリーゼリー	ごはん ニラ玉オムレツ 青椒肉絲 海の野菜スープ	あおな 青菜ごはん ささみチーズフライ パンプキンサラダ もやしのごまみそ汁	ごはん 小籠包（2個） 中華あえ（ツナ） マーボー豆腐
16日	17日	18日 小3年なし	19日中1・2年なし	20日中1・2年なし
むぎ 麦ごはん さんしょく 三色そばろ丼（具） だいこん 大根のおかかサラダ なめこのみそ汁	ごはん いかの香味焼き ひじきの中華炒め 豆腐と野菜のみそ汁 プリン（乳卵大豆不使用）	むぎ 麦ごはん まめまめカレー あき 秋のフルーツヨーグルト	ごはん さんま生姜煮 さといも 里芋のそばろ煮 はちはい豆腐 八杯豆腐 食育の日メニュー	あ 揚げパン（きなこ・ココア） 切り干し大根のベーコンソテー チキンブロス げんき 元気ヨーグルト 小リクエストメニュー ※揚げパンは仕切り皿に盛りつけます
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん さばのみそ煮（手作り） こんにゃくソテー こめこ 米粉めん入りすまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 炒り豆腐 もやしとわかめのみそ汁	みそラーメン こめこ 米粉餃子（小2個中3個） スティック大学芋	むぎ 麦ごはん 鶏ごぼう丼（具） おかかあえ 高野豆腐のみそ汁	ごはん ほっけのごま塩焼き 塩きんぴら いものこ汁
30日 小学校なし	31日			
ごはん ヤンニョムチキン（2個） チョレギ風サラダ たまご 卵入りトックスープ セノビーゼリー	ごぼうピラフ ハンバーグ パンプキンポタージュ ハロウィンメニュー	☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.3 g ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 24.0 g		
今月の八郎湯産食材 				

食育だより



令和5年度

10月号

八郎潟町学校給食調理場

秋が旬の食材について知ろう

秋は実りの季節です。新米を初めとして、野菜やいも、果物など、多くの食材が収穫されます。給食でも八郎潟産の新米や野菜が登場しますよ。

ぜひ旬の食材に興味をもって味わって食べてくださいね。



～八郎潟産米の紹介～

お米は「八郎潟町環境保全米推進協議会」の皆さんから届きます。



主食のごはんはもちろんのこと、米粉も料理に通年使用しています。米粉を衣にするとカラッと揚げられます！

～八郎潟産野菜の紹介～

浦大町と真坂の農家さんが作ったものを

「はちらぼ」さんが納品してくださっています。



野菜を育ててくださっている
農家のみなさん

※今年は猛暑のため、野菜が
思うように育たず、畑の管
理が大変だったそうです。



10月は、にんじん、ピーマン、キャベツ、だいこん、さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ、ねぎ、はくさい、さといもなど



作ってみよう！「さつまいもごはん」



9/19の給食



材料 (4人分)

- 米…2合 (300g)
- A料理酒…大さじ1
- Aみりん…大さじ1
- A塩…少々 (ひとつまみ)
- さつまいも…100g
- 黒いりごま…少々

作り方

- お米を研いで、通常の水の量に30分ほど漬けておく。
- さつまいもの皮をむき、1cm角のさいの目切りにする。
- ①から大さじ2の水 (料理酒とみりん分) を取り除いてから、Aを回し入れる。
- お米の上にさつまいもをのせて、高さをならしてから炊く。
- 茶碗に盛りつけたら、ごまをふってできあがり。

