

令和6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
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.3 g 	1日  ごはん 鶏肉のしょうつつるマヨ焼き 炒り豆腐 わかめともやしのみそ汁	2日  ごはん ほっけピリ辛焼き じゃがいものそぼろ煮 大根と青菜のみそ汁	3日  麦ごはん 三色そぼろ丼 (真) ごまあえ じゃがいもとふきのみそ汁	4日  ごはん いかの香味焼き ナムル マーボー豆腐
7日	8日 中1 給食なし	9日	10日	11日
ごはん  豚肉ときのこの香味炒め かぼちゃの甘煮 キャベツともやしのみそ汁	麦ごはん  鶏ごぼう丼 (真) 大根とツナのサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	わかめうどん  のり入り厚焼玉子 バラバラかき揚げ プリン (乳卵大豆不使用プリン)	ごはん  鮭の紅葉焼き ひじき五目煮 豚肉とさつまいものみそ汁 あきたどっさりブルーベリーゼリー	あきやす 秋休み 
14日	15日 中学校休み	16日	17日	18日 小3 給食なし
スポーツの日 	ごはん  松風焼き 切り干し大根のハリハリあえ 野菜と麩のみそ汁	ごはん  さばのみそ煮 (手作り) 鶏肉と大根の煮物 舞茸と春雨のすまし汁	麦ごはん  まめまめカレー ビーンズサラダ 大豆・枝豆・金時豆 だいこん・大福豆が登場します	ごはん  鶏肉の香味焼き 塩肉じゃが とうふのみそ汁
21日 食育の日メニュー	22日	23日	24日 中1・2 給食なし	25日 中1・2 給食なし
セルフホットドック ・背割りコッペパン ・フランクフルトケチャップソース シーザーサラダ クラムチャウダー アメリカ料理の日	麦ごはん  焼き肉丼 (真) 里芋のごまみそ汁 果物 (りんご)	ごはん  さんまの蒲焼き のりあえ 豚汁 (さつまいも)	ごはん  ぎょうざ (小1 個中2 個) ホイコーロー 中華風コーン卵スープ	ごはん  鰯のみそマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもと青菜のみそ汁
28日 小学校休み	29日	30日	31日	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 813kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 25.8 g 
ひじきごはん 人参焼売 (2 個) 高野豆腐のごまあえ 沢煮椀	ごはん  いわしの生姜煮 ごましょうゆあえ 五目汁	ごはん  ユーリンチー (2 個) こんにゃくソテー 野菜と豆腐のみそ汁	ごはん  きのご野菜オムレツ パンプキンサラダ 鶏肉とコーンのトマト煮 さけばっぱ	

食育だより



令和6年度

10月号

八郎湯町学校給食調理場

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。みなさんは秋が旬の食材をいくつ言うことができますか？ぜひ旬の食材を見て味わって、収穫の秋を楽しみましょう。



田んぼアートのお米が給食に登場(9/26)



特大
おむすび



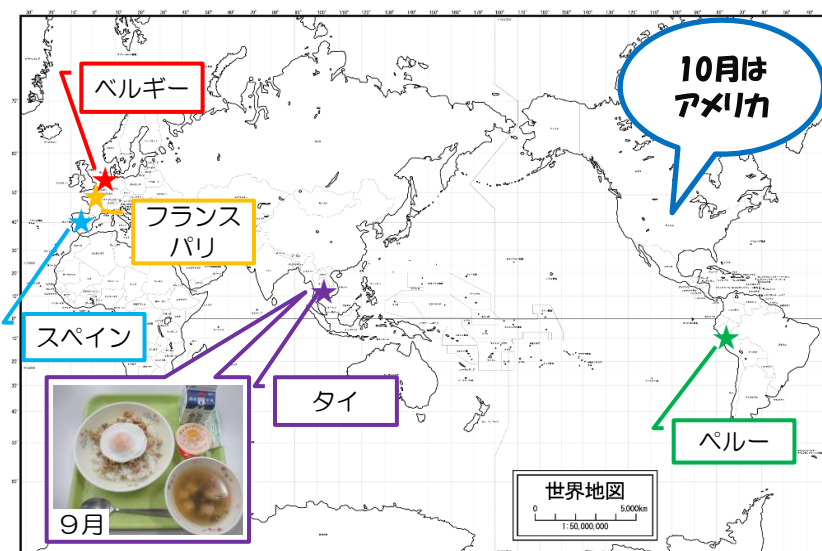
お揃いで
ハート型

5, 6年生が稲刈りをした
田んぼアートのお米です。



↑ おすすめの食べ方は「おむすび」ということで、にぎりたいたい人にチャレンジしてもらいました。

世界の料理 ~10月はアメリカ合衆国~



アメリカ大陸にはもともと先住民が暮らしていました。そこに世界各国から、農業や酪農技術、調理法などを持った人々が移住することで、異なる文化が融合し、新しい食文化が生まれています。

国土の40%は農地で、日本も小麦や大豆、とうもろこし、オレンジなどを輸入しています。



【材料(4人分)】

- ベーコン…50g
- あさりむき身…75g
- 玉ねぎ…250g(中1個)
- じゃがいも…150g(中1個)
- にんじん…60g(小1/2本)
- 牛乳…200ml

- サラダ油…小さじ1
- 米粉…小さじ2
(小麦粉でもok)
- Aコンソメ…5g
- A塩…ひとつまみ
- Aこしょう…少々
- Aパセリ…少々

作ってみよう! クラムチャウダー



【作り方】

- ①ベーコン・玉ねぎは1cm角、人参・いもはいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ③人参、じゃがいも、ベーコンの順に加えて炒める。
- ④牛乳を加えてコトコト煮る。途中であさを加えて煮る。
- ⑤米粉を水で溶いて加え、とろみをつける。Aで味を調える。