



平成27年

10月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須中版)

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1	ごはん 牛乳		牛乳			米			712	
	さばの照り焼き	さばみりん漬け							27.2	
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	325	
	かきたま汁	卵 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		だし昆布 だしかつお節 醤油	3.7	
かきたま汁のふわふわ卵を作るコツは、卵を溶き入れる前に水溶き片栗粉を少しだけスープに入れることです。									家庭でとろう	いも
2	ごはん 牛乳		牛乳			米			882	
	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉			しょうが にんにく	片栗粉 砂糖	油	醤油 みりん	31.4	
	のり酢和え	糸かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖		酢 醤油	339	
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			だし煮干し	5.4	
豚肉のスタミナ揚げは、にんにくやしょうが、醤油などで下味をつけた豚肉を竜田揚げ風にしたものです。香ばしくて、人気のメニューです。									家庭でとろう	くだもの
5	ごはん 牛乳		牛乳			米			716	
	松風焼き	鶏肉 豆腐 みそ	青のり		れんこん たまねぎ	片栗粉 パン粉 砂糖		醤油 みりん 酒	30.4	
	五目なます	ちくわ	しらす干し わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	砂糖		酢 醤油 塩	355	
	きのこ汁 小魚アーモンド	かまぼこ 豆腐	小魚	にんじん ほうれん草	干しいたけ なめこ えのきたけ たまねぎ		アーモンド	だし昆布 だしかつお節 醤油	4.6	
松風焼きは鶏ひき肉を使った生地を平たくして焼く料理です。具に豆腐とれんこんを使い、食感の変化が楽しめるように工夫しました。									家庭でとろう	くだもの
6	ナシゴレン 牛乳	えび 牛肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが	米		かつお 醤油 加粉 かつお しょうが	775	
	目玉焼き	目玉焼き							31.4	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		コシメ 醤油 塩 コシメ	320	
	フルーツミックス				みかん パイン 黄桃	ゼリー			7.2	
【外国の食文化：インドネシア編】ナシゴレンはインドネシアの焼き飯のことです。「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」を意味します。									家庭でとろう	海藻
7	中華バーガー 牛乳		牛乳						827	
	(パン・豚の角煮・ゆで野菜)	豚の角煮		にんじん	キャベツ	パン		塩	33.7	
	牛肉とレタスのスープ	牛肉 卵		にんじん チンゲンサイ	レタス しょうが たまねぎ	片栗粉		醤油 コシメ 塩 コシメ	470	
	ヨーグルト		ヨーグルト						4.3	
中華バーガーは初メニューです！豚の角煮とゆで野菜をパンにはさんでいただきます。									家庭でとろう	きのこ
8	ごはん 牛乳		牛乳			米			835	
	いかの天ぷら	いかの天ぷら					油		34.9	
	ひじき炒め	平天	ひじき	にんじん 小松菜	れんこん 干しいたけ	砂糖		醤油	391	
	とろとろ石狩汁	鮭 豆腐 みそ 白花豆		にんじん ねぎ	白菜 長ねぎ しめじ	じゃがいも		酒 だし煮干し	7.6	
【日本の郷土料理：北海道編】石狩汁は鮭や野菜を煮込んだ味噌仕立ての鍋のことです。今日は白花豆ペーストを溶きいれ甘味とコクをプラスします。									家庭でとろう	乳製品
9	ごはん 野沢菜ふりかけ 牛乳		牛乳	野沢菜漬け		米	油	醤油	867	
	煮込みおでん	うすら卵 鶏肉 生揚げ ちくわ 平天	昆布	にんじん	だいこん こんにゃく	里芋 砂糖		醤油 酒 みりん だしかつお節	32.0	
	れんこんのごまマヨ和え	ツナ			れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	451	
	ブルーベリーゼリー					ゼリー			5.9	
【目の愛護デーの行事食】10月10日は、目の愛護デーです。目の健康を保つにも食事から得られる栄養素が一躍を担っています。									家庭でとろう	緑黄色野菜
13	たまごカレー 牛乳	うすら卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく りんご	米	じゃがいも	カレー粉 油	875	
	チーズサラダ		チーズ	フロccoli にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	醤油 酢 塩 コシメ	27.6	
	オレンジ				オレンジ				376	
	福神漬け				福神漬け				6.0	
同じうすらは、同じ柄の卵しか産まないそうです。柄は自然界で外敵から卵を守るためのカモフラージュの役割をします。									家庭でとろう	豆・大豆製品
14	パン いちごジャム					パン	ジャム		911	
	たらのマリネ	たら		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン レモン	片栗粉 砂糖	油	酢 塩 コシメ	38.5	
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	かつお 醤油 赤ワイン かつお しょうが	353	
	牛乳		牛乳						7.4	
【クイズ】「たら」という魚を漢字で書くと？ ①鰯 ②鱈 ③秋刀魚 ④烏賊 ⑤蛸									家庭でとろう	海藻
15	ごはん 牛乳		牛乳			米			799	
	鶏肉の南部みそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま	みりん 酒 醤油	29.1	
	すき昆布の煮物		昆布	にんじん	糸こんにゃく 干しいたけ	砂糖	ごま油	みりん 醤油	352	
	ひつまみ	鶏肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 長ねぎ	小麦粉		醤油 酒 塩 だし煮干し	5.2	
【日本の郷土料理：岩手県編】ひつまみは平たくつまみいれた団子の入った汁のことです。また、「南部味噌」という岩手のみそも紹介します。									家庭でとろう	淡色野菜

《 今月の予定 》

- 9日 1・2年なし
- 19日 1年なし
- 30日 全校なし

《給食回数 18～20回》

《 今月の産地消費材 》

- 【阿知須産】
米、くりまさる、さつまいも、たまねぎ、まこもたけ等
- 【山口県産】
牛乳、卵、豆腐、鶏肉、しらす干し、味付けのり、たけのこ、りんご、野菜等

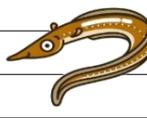
《 今月のピックアップ地場産物！ 》 ～まこもたけ～



まこもたけは、イネ科の植物で、水稻のように水田で栽培されます。植え付け、収穫の時期も、水稻とほぼ一緒です。山口県では、唯一、阿知須地域で栽培されています。

たけのこに似た食感がありますが、まこもたけの方がやわらかく、ほのかな甘味もあります。

阿知須地域では、この時期販売している場所があるので、見かけたら食べてみましょう。食べ方は、緑の外皮をむいて、中の白い部分をいただきます。一般的な野菜と同じ感覚で料理に使えます。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		カルシウム mg	食物繊維 mg	
16 金	ごはん じゃこたくあん 牛乳		牛乳 しらす干し		たくあん	米	ごま	醤油	779		
	あじフライ	あじフライ					油		29.1		
	春雨の酢の物			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	402		
	まこもたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ		にんじん ねぎ	まこもたけ 白菜			だし煮干し	5.3		
【阿知須の地場産物】まこもたけは、外皮をむいて、出てきた白い部分を食べます。あっさりとしており、どんな料理とも相性がよいです。									家庭でとろう	いも	
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			787		
	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん ねぎ	系こんにゃく 白菜 たまねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ	焼きふ 砂糖	油	醤油 酒	27.2		
	柿なます				柿 大根 きゅうり	砂糖		酢 塩	385		
	わらびもち					わらびもち			5.6		
すき焼きに欠かせない「麩（ふ）」は、小麦粉から作られます。小麦粉のたんぱく質成分から成るグルテンを加工して焼いたものです。									家庭でとろう	魚介類	
20 火	ごはん 牛乳 デザート		牛乳			米 デザート			820		
	焼きししゃも		ししゃも						31.6		
	ゆずの香り和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず	砂糖		醤油 塩	563		
	山頭火鍋	合鴨ボール みそ		にんじん 春菊	白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ	白玉団子		醤油 みりん だし煮干し	8.2		
山頭火鍋は、主に小郡で作られる料理です。種田山頭火の詠んだ句に鴨が登場することから具に鴨肉が使われます。（給食では合鴨ミートボール使用）									家庭でとろう	卵	
21 水	小黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			812		
	和風きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ にんにく	スパゲティ	バター	醤油 ツリメ 塩 ツヨク 白ワイン	28.4		
	コーンとしらすのサラダ		しらす干し 昆布		とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 ツヨク	389		
	柿				柿				7.3		
「かきの季節は医者要らず」という言葉があります。柿にはビタミンA、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を含み、体調を整えるはたらきをします。									家庭でとろう	豆。大豆製品	
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			720		
	鶏肉の青大豆ソース焼き	鶏肉 青大豆	ヨーグルト チーズ	パセリ	レモン		マヨネーズ	塩 ツヨク	30.6		
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	368		
	もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし			ツリメ 醤油 塩 ツヨク	4.6		
青大豆は、成熟しても色が緑色のままの大豆です。枝豆とは別物です。つぶしてソースにして、青大豆の栄養をまるごといただきます。									家庭でとろう	きのこ	
23 金	麻婆カレー丼	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ きくらげ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 加粉	770		
	もやしのじゃこ和え		しらす干し	にら	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 酢	31.3		
	りんご				りんご				462		
	牛乳		牛乳						5.3		
【クイズ】山口市内にある西日本一のりんご生産地はどこ？ ①阿東地域 ②秋穂地域 ③阿知須地域 ④小郡地域									家庭でとろう	いも	
26 月	ごはん 味付けのり 牛乳		牛乳 のり			米			712		
	いかと里芋の煮物	いか 生揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	里芋 砂糖		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	27.9		
	おかか和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		醤油	391		
	バナナ				バナナ				5.6		
里芋は種ではなく、いもを植えて増やします。植えたいもの上にできたいものを「子いも」、子いもの上にできたいものを「孫いも」といいます。									家庭でとろう	卵	
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			744		
	はもの和風ハンバーグ	はも 卵	ひじき チーズ		たまねぎ 枝豆 しょうが	片栗粉 パン粉 砂糖		醤油 酒 塩 みりん	32.3		
	即席和え				キャベツ きゅうり たくあん	砂糖		醤油 酢	416		
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 干しいたけ だいこん	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	5.0		
はもは瀬戸内海に多く住み、山口県の名産にもなっています。見た目とはうらはらに、やさしくふんわりとした味わいがあります。									家庭でとろう	緑黄色野菜	
28 水	パン りんごジャム					パン ジャム			911		
	鮭入り秋味シチュー	鮭	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	くり バター 油	ツリメ 塩 ツヨク	34.3		
	おからサラダ	おから ハム		にんじん	きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢 塩 ツヨク	400		
	新高梨 牛乳		牛乳		なし				9.2		
【クイズ】次のうちおからを主に使った料理はどれでしょう？ ①うのはな ②ちゃわんむし ③だいがくいも									家庭でとろう	淡色野菜	
29 木	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			米 さつまいも		塩	845		
	さんまのかりん揚げ	さんま				片栗粉 黒糖	油 ごま	酢 醤油 酒	28.2		
	磯香和え		のり	ほうれん草 にんじん	白菜	砂糖		醤油	404		
	みそ汁 菊花みかん	豆腐 油揚げ みそ わかめ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ みかん	焼きふ		だし煮干し	6.0		
【まごわやさしいの日】生活習慣病予防のために取り入れたい食材「まごわやさしい」を使って、秋らしい献立を立てました。									家庭でとろう	乳製品	
30 金	給食はありません（お弁当を持参しましょう）										

【クイズの答え】14日：②（他の漢字も読み方を調べてみましょう） 23日：① 28日：①

