



平成27年

11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		

2月	振替休日								
----	------	--	--	--	--	--	--	--	--

水	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩	812
	ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コシノ 醤油 塩 コショウ	31.9
	ごぼうサラダ	サラダチキン		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	醤油	376
	オレンジ				オレンジ				7.5

きな粉はいった大豆を粉々にしたものです。粉にすることで消化が良くなり、大豆の栄養をまるごといただくことができます。

家庭でとろう 米

木	ごはん 牛乳		牛乳			米			836
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 中華だし 酒 豆板醤	33.6
	しゅうまい	しゅうまい							470
	大根と水菜のナムル	くらげ		水菜	大根	砂糖	ごま油	酢 醤油	5.1

【クイズ】豆腐を数える単位は？ ①個(こ) ②丁(ちょう) ③本(ほん) ④枚(まい)

家庭でとろう 海藻

金	くりごはん 牛乳		牛乳			米	栗	塩	813
	さんまのかぼすレモン煮	さんまのかぼすレモン煮							29.7
	おきな漬け		塩昆布		キャベツ きゅうり レモン果汁			醤油	452
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 大根 ごぼう たまねぎ	さつまいも		だし煮干し	5.8

【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 緑黄色野菜

9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			694
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			にんにく	片栗粉		粒マスタード 醤油 塩 白りん みりん コショウ	31.4
	ひじきと大豆の煮物	大豆 生揚げ	ひじき	にんじん	つきこんにゃく 枝豆	砂糖	油	醤油 酒 みりん	371
	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		醤油 だし昆布 だしかつお節	4.4

ひじきなどに多く含まれる「鉄分」という栄養素は、赤血球を造るのに欠かせません。意識してとりましょう。

家庭でとろう くだもの



10~12日は「阿知須中生徒が考えた料理」が登場します。

生徒は夏休みの家庭科の課題で「野菜が主役の作り置きおかず」を1品ずつ考えました。その中で、野菜が上手に使ってありアイデアあふれる作品、特に大量調理ができるものを選び、給食に取り入れることにしました。給食では作り置きはできませんが、家庭では多めに作って何回かにわけて食卓に登場させても便利です。

10月	ごはん 牛乳		牛乳			米			753
	食べてくりまさる	豚肉		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ		油	醤油 酒 みりん	27.5
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼き麩 じゃがいも		だし煮干し	314
	阿東りんご				りんご				6.0

今日の「食べてくりまさる」は、阿知須中1年2組■■■■さんが考えてくれました。このメニューは阿知須名産のくりまさるを使い、ネーミングにも工夫が見られることから採用しました。今の時期はくりまさるが手に入らないため、普通のかぼちゃでつくりますが、夏にはぜひくりまさるを活用したい一品ですね。

家庭でとろう 魚介類

11月	パン マーシャルビーンズ 牛乳		牛乳			パン マーシャルビーンズ			769
	オムレツ	オムレツ							27.9
	さっぱりコールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 塩 コショウ	449
	野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん	大根 たまねぎ セロリー しめじ			コシノ 塩 コショウ	6.4

今日の「さっぱりコールスローサラダ」は阿知須中1年1組■■■■さんが考えてくれました。彩りがよく、比較的食べやすい野菜が組み合わせのサラダであることから、野菜をしっかり食べてほしくて採用しました。■■■さんが工夫したところは「食べやすく細く切るところ」だそうです。給食でも細く切って作ろうと思います。

家庭でとろう 緑黄色野菜

12月	ごはん 牛乳		牛乳			米			750
	手作り枝豆ソーセージ	豚肉		パセリ	たまねぎ 枝豆			塩 コショウ 卵 貝類	29.2
	ピーマンとにんじんの佃煮風	かつお節	しらす干し	ピーマン にんじん	糸こんにゃく		ごま油	みりん 醤油	359
	けんちん汁 フキゼリー	豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	里芋 ゼリー	油	醤油 酒 塩 だし昆布 だしかつお節	5.5

今日の「手作り枝豆ソーセージ」は2年1組の■■■■さん、「ピーマンとにんじんの佃煮風」は1年3組の■■■■くんがそれぞれ考えてくれました。ソーセージは「タネをラップで包んでとこところをひねってソーセージのような形に似せ、加熱し、ラップをはずす。」というテクニックを考えてくれました。佃煮風は白ご飯によくあいそうな野菜たっぷりメニューです。

家庭でとろう 種実類

《 今月の予定 》

11/2 振替休日
11/5 3年なし

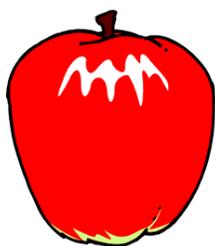
《給食回数 17~18回》

《今月の地産地消費材》

【阿知須産】
米、さつまいも、寒漬け等

【山口県産】
牛乳、卵、豆腐、鶏肉、しゅうまい、みかんゼリー、のり、小野茶麩、しらす干し、りんご、はなっこりーなどの野菜いろいろ

《今月のピックアップ地場産物！》 ~りんご~



山口市阿東地区は西日本一のりんご産地です。阿東でりんごが栽培されるようになったのは1946年からです。国内のりんご生産地といえば、青森県、長野県、岩手県など緯度の高い地域が多い中、比較的あたたかいといわれる山口県でりんご栽培が行われるのは、阿東地区の環境がりんご栽培に適していた他、生産者の努力があることを忘れてはなりません。りんごには、様々な品種があり、収穫の時期も違います。りんごの中でも特に人気の高い「ふじ」という品種はちょうど今頃でまわります。

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 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		
13日 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			752
	ユーリンチー	鶏肉			長ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま油	塩 ヲヨウ 酢 醤油	29.0
	中華和え			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	醤油 豆板醤 酢	299
	卵スープ	ベーコン 卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	片栗粉		醤油 ヲヨウ	3.2
「ユーリンチー」は中華料理の一種です。鶏肉の唐揚げに、刻んだねぎをのせて甘酢ダシをかけたものです。								家庭でとろう	いも
16日 月	豚肉ときのこのカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ 枝豆 マッシュルーム にんにく しょうが りんご	米	加-ルウ 油	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	779
	大根サラダ	ハム		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま油	酢 塩 醤油	24.6
	寒漬け 牛乳		牛乳		寒漬け				292
	山口県産みかんゼリー					ゼリー			6.7
【地場産給食週間①】地場産物・・・米、きゅうり、寒漬け、みかんゼリー、牛乳など								家庭でとろう	豆・大豆製品
17日 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			871
	チキンチキンれんこん	鶏肉			れんこん	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.1
	みそ汁	豆腐 みそ	のり	ねぎ	大根 たまねぎ 干しいたけ	さつまいも		だし煮干し	329
	阿東りんご				りんご				5.4
【地場産給食週間②】今日は「県産100%給食」です。調味料以外は山口県産のものを予定しています。								家庭でとろう	緑黄色野菜
18日 水	セルフウイナードッグ 牛乳		牛乳						834
	(パン・ケチャップウイナー・キャベツ)	ウイナー			キャベツ	パン 砂糖		ケチャップ ウスターソース 塩	29.7
	白いんげんまめのスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ 白菜 セロリー かぶ		オリーブ油	コソウ菜 塩 ヲヨウ	365
	大学いも					さつまいも 水あめ 砂糖	油 ごま	醤油	7.6
【地場産給食週間③】地場産物・・・パン、牛乳、さつまいもなど								家庭でとろう	きのこ
19日 木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米			759
	けんちょう	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒	27.4
	小野茶麺サラダ	サラダチキン		にんじん	きゅうり もやし	小野茶麺 砂糖	ごま ごま油	酢 塩 醤油	415
	ういろ					ういろ			4.4
【地場産給食週間④】山口県の郷土料理「けんちょう」、地場産物の「小野茶」、山口の銘菓「ういろ」の登場です。								家庭でとろう	卵
20日 金	ごはん ふりかけ 牛乳		牛乳			米		ふりかけ	763
	卵焼き	ネギ入り卵焼き							29.0
	はなっこりーのごま和え	ツナ		はなっこりー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	438
	おおひら	鶏肉 生揚げ		にんじん	こんにゃく れんこん 干しいたけ	里芋 砂糖		酒 みりん 醤油 だし昆布 だしかつお節	5.8
【地場産給食週間⑤】山口県の郷土料理「おおひら」、山口県で誕生したオリジナル野菜「はなっこりー」の登場です。								家庭でとろう	淡色野菜
24日 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			820
	豚肉のみぞれ煮	豚肉			しょうが 大根 長ねぎ	砂糖	ごま	酒 醤油 みりん	33.0
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー				322
	みそ汁 りんご	豆腐 油揚げ みそ わかめ		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ りんご	里芋		だし煮干し	4.6
大根おろしを豚肉と一緒に煮込んで味付けをします。だいこんおろしはソースになるので、付け合せのブロッコリーにつけて食べるとおいしいですよ。								家庭でとろう	乳製品
25日 水	背割りパン 牛乳		牛乳			パン			863
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター ルウ	赤ワイン ウスターソース 塩 ヲヨウ	34.0
	たまごサラダ	卵 ハム	チーズ		きゅうり たまねぎ	砂糖	油	酢 塩 ヲヨウ	396
	みかん				みかん				6.5
卵の白身と黄身では栄養価が異なり、白身はほとんどがたんぱく質、黄身はたんぱく質、鉄分、ビタミンなどを含みます。								家庭でとろう	緑黄色野菜
26日 木	ゆかりごはん 牛乳		牛乳			米		ゆかりふりかけ	870
	白身魚磯香天ぷら	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩	33.3
	れんこんサラダ		ひじき	はなっこりー	れんこん 大根	砂糖	ごま 油	酢 醤油 塩 ヲヨウ	322
	吹き寄せうどん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ 干しいたけ	うどん 砂糖 里芋		醤油 酒 塩 だし昆布 だしかつお節	4.6
「吹き寄せ」とは・・・季節のやさいやきのこなどを彩りよく合わせた料理のこと。木の葉が風で吹き寄せられる様子からきた言葉です。								家庭でとろう	くだもの
27日 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			786
	鮭の幽庵焼き	鮭			ゆず果汁	砂糖		塩 醤油 酒 みりん	36.4
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 ヲヨウ	318
	いも煮	牛肉		にんじん ねぎ	こんにゃく しめじ 長ねぎ	里芋 砂糖		醤油 酒 塩 だしかつお節	5.7
【日本各地の郷土料理 山形県編】河川敷で火をたき、大なべにいも煮を作って大勢で囲んで食べる、その名も「いも煮会」は山形の秋の風物詩です。								家庭でとろう	くだもの
30日 月	菜めし 牛乳		牛乳			米		菜飯の素	766
	白身魚のナッツがらめ	ホキ			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油 アーモンド	塩 醤油 酒	27.7
	青菜の炒め物			チンゲンサイ にんじん	とうもろこし キャベツ にんにく		ごま油	醤油 塩 ヲヨウ	345
	フォーガー	鶏肉		小松菜 にんじん いら	もやし たまねぎ	フォー		醤油 酒 塩 ヲヨウ	4.1
【世界の食文化 ベトナム編】フォーは米粉で作った平たい麺のこと。特に鶏がらだしてつくったものを「フォーガー」といいます。								家庭でとろう	豆・大豆製品

【クイズの答え】5日:②



～今月のお知らせ～

10日(火)～12日(木)は「阿知須中生徒が考えた料理」が給食に登場します。

16日(月)～20日(金)は「地場産給食週間」です。

山口県でとれる食べ物をたくさん使って作ります。

山口県産食材だけで作る「県産100%献立」もあります。