



きゅうしよくだより

2017年9月 幕別町幕別学校給食センター

日種	献立名	熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
1金	チーズパン 牛乳	パン	牛乳	人参 玉ねぎ
	マカロニスープ	マカロニ ジャがいも	チキンエキス ポークエキス ほっけエキス	玉ねぎ コーン トマトケチャップ
4月	ポークチャップ	菜種油	豚肉 醤油	りんご
	カットりんご			
5火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	人参
	いそぎの香りたまご焼き	砂糖 ごま油	卵 青のり かつおだし 醤油	人参 玉ねぎ こんにゃく
6水	すき焼き風煮物	菜種油 砂糖	豚肉 高野豆腐 醤油 かつおだし	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜
	石狩汁 ※魚の骨に気を付けて食べましょう。		鮭(さけ) 豆腐 昆布 かつおだし こんぶだし みそ	
7木	小松菜元気うどん	うどん 菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 かつおだし こんぶだし しば節 にぼし	小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ
	牛乳		牛乳	
8金	お好み焼き(ソースポトル)	小麦粉 やまいも あげ玉 大豆油	卵 おきあみ いか かつお節エキス さばエキス 醤油 ゼラチン	キャベツ 長ねぎ
	ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 寒天 ゼラチン	
9土	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	人参 長ねぎ なめこ えのきだけ たもぎだけ ぶなしめじ まいたけ
	きのこ汁		かつおだし こんぶだし みそ	人参 ぶき だけのこ こんにゃく
10日	肉団子(小1中2個)	ごま パン粉 豚脂 菜種油	鶏肉 醤油 大豆	玉ねぎ 人参 枝豆 くだい 長ねぎ キャベツ りんご果汁 オレンジ果汁 なす
	麦ごはん	ごはん 米粒麦		
11月	牛乳		牛乳	
	ポークビーンズカレー	じゃがいも 菜種油 米粉	豚肉 黄大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ トマト にんにく かぼちゃパウダー
12火	ミックスフルーツ	砂糖		甘夏みかん缶 黄桃缶 パイン缶
	チョコチップパン	パン	牛乳	
13水	さつまいもポターージュ	さつまいも 小麦粉	牛乳 バター チキンエキス ポークエキス	玉ねぎ 人参
	サーモンフライ(ソースポトル)	菜種油 小麦粉 パン粉	鮭(さけ) 卵白 大豆	
14木	ハムサラダ	大豆油	ハム(豚肉 鶏肉 卵白 かつお節エキス)	キャベツ きゅうり ドレッシング(りんご酢 玉ねぎ 人参 オレンジ果汁)
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
15金	中華スープ	春雨 菜種油	鶏ささみ もずく チキンエキス	もやし 長ねぎ しいたけ
	えびしゅうまい(小中2個)	豚脂 小麦粉	たら えび チキンエキス いわしエキス 粉末大豆	玉ねぎ
16土	回鍋肉(ホイコーロー)	菜種油 砂糖 落花生 ビーナツペースト ごま油	豚肉 醤油 オイスターオイル	人参 キャベツ にんにく 生姜
	みそラーメン	ラーメン ラード ごま	豚ひき肉 くわわかめ チキンエキス 大豆 かつおエキス みそ	白菜 もやし 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜
17日	牛乳		牛乳	
	いも団子	じゃがいも 砂糖 菜種油	醤油 乳	
18月	ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう果汁
	まごはやさしい丼	ごはん ごま 砂糖	豚ひき肉 ひきわり大豆 ひじき 醤油	玉ねぎ しいたけ 生姜
19火	牛乳		牛乳	
	みそ汁		高野豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	白菜 おくら ぶなしめじ
20水	小松菜のおかか和え		かつお節 醤油 まぐろエキス	小松菜 もやし
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
21木	のりのつくだに	砂糖	のり 醤油	木耳
	みそ汁		わかめ かつおだし こんぶだし みそ	キャベツ 切干大根 長ねぎ えのきだけ
22金	丸ごと食べられるざんま(しょうゆポトル)		ざんま 醤油	
	がんもどきの煮物	ごま 菜種油 砂糖	がんもどき 鶏肉 かつおだし 醤油	人参 こんにゃく
23土	クロコロバーガー	パン	黒豆 パン粉(乳・卵)	
	横割り卵パン	じゃがいも 小麦粉 菜種油	チーズ	キャベツ
24日	黒豆コロッケ(ソースポトル)		本名くろまめコロッケバーガー 右がわに、きほんのつくりかたを しょうかします。じぶんりゆうにアレ ンジしてもよいです。あつみが出る ので、おしつぶして食べてもよいです。	
	スライスチーズ		牛乳	
25月	千切りキャベツ		牛乳	
	トマトときのこのスープ		ベーコン(豚肉・乳・大豆) エキス(チキン・ポーク・ほっけ)	トマト缶 人参 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム
26火	トマトソースパグティエー	オリーブオイル バター 小麦	鶏肉 ひきわり大豆 エキス(チキン・ポーク・ビーフ・ほっけ)	人参 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく トマト
	(スパグティエー)	スパグティエー 菜種油 オリーブオイル	パスタオイル(生乳)	
27水	牛乳		牛乳	
	イタリアンサラダ	酢 菜種油 砂糖	レタス きゅうり 黄ピーマン ドレッシング(トマト 玉ねぎ)	
28木	もものタルト	砂糖 米粉	豆乳	もものピューレ
	麦ごはん	ごはん 米粒麦		
29金	牛乳		牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも 菜種油 米粉	鶏肉 白いんげん豆	人参 玉ねぎ トマト にんにく かぼちゃパウダー
30土	ゼリーのフルーツあえ		牛乳	白桃缶 りんご缶 みかんゼリー
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
31日	中華風たまごスープ	ごま油	卵 醤油	人参 玉ねぎ 長ねぎ コーン缶 しいたけ 木耳
	棒棒鶏(ハンバンジー)	ごま 砂糖 ごま油 大豆油	ささみ水煮 醤油 オイスターエキス	もやし きゅうり ドレッシング(玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく りんご酢)
1金	焼きようざ(小中2個)(きょうざたれ)	ごま油 小麦粉	鶏肉 豚肉 卵白 オイスターソース 醤油 大豆	キャベツ たら 玉ねぎ
	あずきパン 牛乳	パン	牛乳	
2金	コンソメスープ		ポークウィンナー エキス(チキン・ポーク・ほっけ)	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ
	チキンチーズ焼き	パン粉	鶏肉 チーズ 醤油	パセリ 赤ピーマン
3金	ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン(豚肉) エキス(チキン・ポーク・ほっけ)	玉ねぎ パセリ
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
4土	みそ汁		豆腐 昆布 かつおだし こんぶだし みそ	もやし 長ねぎ えのきだけ
	肉じゃが	じゃがいも 菜種油 砂糖	豚肉 ひじき かつおだし 醤油	人参 玉ねぎ しらたき
5日	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	
	醤油ラーメン	ラーメン ラード ごま油 大豆油	豚肉 くわわかめ 醤油 エキス(ポーク・チキン・かつお) ゼラチン	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ メンマ 木耳
6月	牛乳		牛乳	
	ミニアメリカンドック(小中2個)	小麦粉 菜種油	魚肉ソーセージ(たら) かつおエキス 大豆	
7火	和梨ゼリー	砂糖		なし果汁
	わかめごはん	ごはん	わかめ	
8水	牛乳		牛乳	
	みそ汁		さつまいも もずく かつおだし こんぶだし みそ	人参 白菜 長ねぎ
9木	岩鶏のごま照り焼き	砂糖 ごま パン粉	鶏肉 醤油 エキス(チキン・ポーク・いわし) パン粉(乳)	
	厚揚げの煮物	砂糖 菜種油	厚揚げ 醤油 かつおだし	人参 こんにゃく
10金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ ぶなしめじ
11土	豚肉の炒め物	菜種油 砂糖	豚肉 醤油 みそ	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜
	なめたけ和え	砂糖	醤油 エキス(かつお・あさり・いわし)	小松菜 もやし えのきだけ
12日	バターパン 牛乳	パン	牛乳	
	ミートボールシチュー	小麦粉 大豆油 菜種油	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム
13月	オムレット(ケチャップポトル)	砂糖 大豆油	卵	
	ひじきのケチャップ炒め	菜種油 砂糖	豚ひき肉 粒状大豆 ひじき 醤油	ピーマン 長ねぎ トマトケチャップ

幕別町小学生国内研修が、夏休みに行われました。埼玉県上尾市、高知県中土佐町、神奈川県開成町において、参加した児童は地域の方と交流を深めました。交流のある地域の特色を給食で学べる様、実施可能な上尾市と中土佐町の名産を取り入れました。

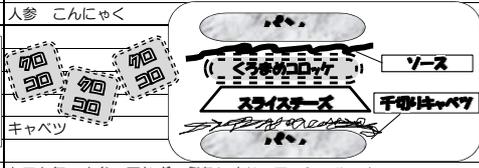
埼玉県は小松菜の生産量が全国第1位です。野菜の中でもカルシウムの多い野菜で、骨をしようぶにという意味も込められている。上尾市のB級グルメ「小松菜元気うどん」をアレンジしました。

昔、高知県は、土佐(とさ)と呼ばれていました。「かつお漁の盛んな土佐」が由来となり、野菜などをかつお節と一緒に煮た料理を土佐煮と呼ぶようになりました。

中土佐町は海に面していて漁業が盛んです。高知県は、全国でも有数のかつお漁が盛んな地域です。

川の長さが全国第3位の石狩川では、鮭が卵を産むため、秋に海から川へ戻ってきます。それが由来となり、鮭と野菜が入った汁を五粒汁(いしかりじり)と呼ぶようになりました。

「まごはやさしい」という合言葉は、ま:豆 ご:ごま は(わ):わかめ(海そう類) やさ:野菜 しい:しいたけ(きのこ類)の頭文字を取っており、今回はこれらの食材を丼の具に使用しています。昔から和食に取り入れられてきた食材ですが、意識していないと食べ忘れてしまいがちな食材です。



14日 21日 26日 木耳 きみみ?? ?いえい、きくらげといひます。クラゲという位なので、海でとれる食べ物かなとも思いますが、きのこの仲間、木に生えています。木に生えていて、耳のような形をしていることから、この当て字が使われたといわれています。

21日 棒棒鶏(ハンバンジー) 焼いた鶏肉を棒(ぼう)でたたいて、やわらかくして食べたことから、棒(ぼう)という漢字が使われています。