

☆目標：じょうぶな体をつくろう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3日</b> 青菜ごはん 鶏肉のから揚げ(2こ) ごまあえ あさりのみそ汁 鉄	<b>4日</b> 背割りコッペパン マーガリン ウインナー卵巻き スパゲティナポリタン 秋野菜のミネストローネ	<b>5日</b> 各校給食ありません 	<b>6日</b> ごはん さんまのもみじおろし煮 ☆横手の塩こうじを 使った五宝菜 たまねぎと麩のみそ汁	<b>7日</b> 麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ 福神漬け 県産りんごゼリー
<b>10日</b> スポーツの日 	<b>11日</b> 秋休み 	<b>12日</b> 秋休み 	<b>13日</b> 比内地鶏入りうどん 焼き菓コロッケ もやしのツナあえ	<b>14日</b> ごはん 赤魚のみそ漬け焼き 肉じゃが けんちん汁 梅干し
<b>17日</b> ごはん 豚肉の生姜炒め おひたし なめこ汁	<b>18日</b> 米粉パン ピザ風チキン さつまいものサラダ 野菜スープ	<b>19日</b> ごはん あじフライ (パックソース) アーモンドおひたし こくうま豚汁	<b>20日</b> ごはん 手作りハンバーグ ソースがけ 花野菜サラダ きのこスープ	<b>21日</b> ごはん さばのみそ煮 ひじきソテー 花麩のすまし汁
<b>24日</b> ごはん ジョア(マスカット) さんまのかば焼き おかかあえ さつま汁	<b>25日</b> 麦ごはん 比内地鶏のカレー カリフラワーのサラダ 福神漬け	<b>26日</b> ごはん 焼き肉 ナムル 荳わかめのスープ	<b>27日</b> 野菜たっぷり みそラーメン 塩味ゆで卵 杏仁豆腐ミックス Ca	<b>28日</b> ごはん ほっけの塩焼き 春雨炒め おでん
<b>31日</b> コーンピラフ オムレツピザソースがけ スパゲティサラダ ポークシチュー	※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。			

☆今月の横手市統一料理は「横手の塩こうじで作った五宝菜」です。雄物川学校給食センターでは6日(木)に提供します。塩こうじは、横手を代表する発酵食品です♪

給食費は  
**10月25日**が  
 納期限(引き落とし日)  
 となっております。

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、今が旬の食材がたくさんあります。爽やかな季節に感謝をして、おいしい秋の食材を楽しみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

秋田県の特産品「比内地鶏肉」を期間限定ですが、秋田県より無償で提供いたします。13(木)と25(火)に登場します!



スマホから簡単アクセス!  
 献立表や、給食ができるまでの様子を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください!  
 横手市HPからもアクセスできます。

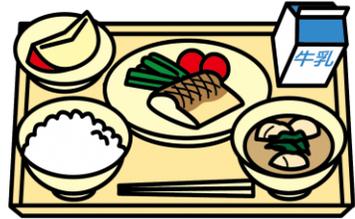


# 10月食育だより



けんこう からだ

## 健康な体をつくるためのポイント



### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)



……ごはん・パン・めん類など

**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)



……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)



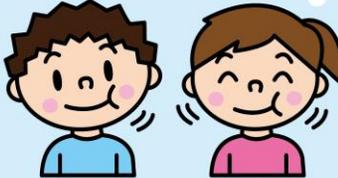
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

**朝ごはんを毎日必ず食べる**



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

**よくかんで食べる**



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

**睡眠をしっかりとる**



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

## 給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

### < 秋野菜のミネストローネ >

スライスベーコン1枚、マカロニ20g、トマト1/2個、キャベツ100g、さつまいも80g、にんじん60g、しめじ50g、セロリ40g、にんにく1.5g、オリーブ油 小さじ2/3、コンソメの素 大さじ1、しょうゆ 小さじ1/2、塩少々、こしょう少々、パセリ(または粉パセリ) 少々

- ① ベーコンはせん切りに、トマトは皮をむいて角切りに、キャベツ、さつまいも(皮つき)、にんじんも角切りにする。セロリはうす切りに、にんにくはすりおろしておく。しめじは石突きを切り落としてほぐしておく。パセリはみじん切りにする。マカロニはかために茹でしておく。
- ② オリーブ油でにんにく、セロリ、ベーコンを炒め、水を入れてにんじんから煮る。
- ③ にんじんが半分くらい煮えたら、さつまいも、キャベツ、トマト、しめじの順に加えて、材料に火が通ったら調味料で味を整える。
- ④ 最後に、茹でたマカロニ、パセリを加えて出来上がり。

### < 横手の塩こうじを使った五宝菜 >

豚もも肉100g、白菜230g、にんじん50g、ピーマン50g、たけのこ水煮40g、サラダ油 小さじ1、塩こうじ30g、片栗粉 小さじ2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜は3cmくらいに、にんじんとたけのこは短冊切りに、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんじん、たけのこ、白菜、ピーマンの順に炒める。
- ③ しんなりしてきたら塩こうじを加える。
- ④ 材料に火が通ったら最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

☆今月の横手市統一料理です。

味付けは塩こうじだけ! まろやかでやさしい味です!