



令和4年10月 よていこんだて表

栄養指導目標

じょうぶな体をつくろう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金																			
3日 ごはん かぼちゃひき肉フライ 五色あえ なめこのみそ汁 ごまひじき	4日 米粉パン ハムのチーズやき ゆで野菜 (パック和風ドレッシング) きのこシチュー	5日 ごはん ほっけのスタミナやき 肉じゃが ほうれん草のみそ汁 ブルーベリーゼリー	6日 比内地鶏カレー 福神漬 豆まめサラダ ミルメークコーヒー	7日 ごはん あじフライ (パック減塩ソース) アーモンドおひたし こくま豚汁																			
あきやす 秋休み 			13日 みそラーメン ミニお好みやき かみかみサラダ	14日 わかめごはん 赤魚の西京やき おかかあえ なめこと鶏肉のすまし汁																			
17日 ごはん はるまき 塩こうじを使った五宝菜★ たまごスープ	18日 防災給食 食パン (チョコクリーム) ピザハンバーグ キャベツのサラダ 救給コーンポタージュ	19日 ごはん いわしのしょうが煮 切干大根の煮物 みそちゃんこ汁	20日 ハヤシライス れんこんとひじきのサラダ ヨーグルト	21日 ごはん 鶏肉のだしからあげ 梅こんぶあえ 大根のみそ汁																			
24日 秋の味覚ごはん たまごやき(ねぎそばろ) おひたし いものこのみそ汁 りんご 横手だいすき給食	25日 ごはん ぎょうざ ビーフソテー 中華コーンスープ	26日 ごはん さばのてりやき マーポー大根 キャベツのみそ汁	27日 カレーうどん やきぐりコロッケ マヨおかかサラダ さかなっつ	28日 ごはん 豚肉のごまがらめ もやしのナムル ふのみそ汁																			
31日 ごはん チキンソテー かに風味サラダ ほうれん草のスープ ハロウィンデザート	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>654</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>817</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>31.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>※感染症等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。 ※「★」マークは、今月の横手市統一料理です。</p>					エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	654	21.1~ 32.5g	25.7	中学校	830	817	27.0~ 41.5g	31.0
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	654	21.1~ 32.5g	25.7																			
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	31.0																			

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が異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



給食費は、
10月25日(火)が
 納期限(引落日)です

非常食ってなに？
 防災について考えてみよう。
 (10/18防災給食)

今月の横手市統一料理は
17日「塩こうじを使った五宝菜」
 横手の発酵食品と野菜をつかった料理です。

作ってみませんか？

給食レシピ

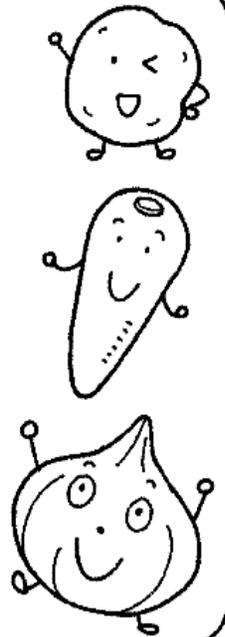


◎マヨおかかサラダ

(材料) 4人分

キャベツ	160g
にんじん	20g
もやし	80g
ハム	20g
かつおぶし	2g
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩こしょう	少々

- ①キャベツは1センチ幅、にんじんは千切りにしておく。
- ②野菜をゆでて、冷ましておく。
- ③野菜の水気をしっかりしぼり、千切りにしたハム、マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ④かつおぶしをいれ、混ぜたら完成。
(味が足りなければ、塩こしょうで調節する)



◎こくうま豚汁

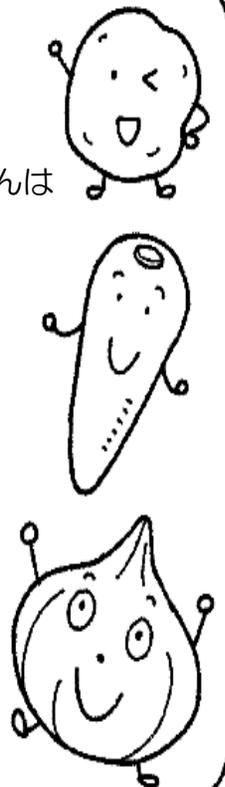
(材料) 4人分

豚バラ肉	2枚
玉ねぎ	80g
にんじん	25g
ささがきごぼう	30g
干しいたけ	2g
木綿豆腐	100g
だしパック	1袋
みそ	40g
ケチャップ	小さじ1
おろししょうが	少々

今月の減塩献立です！

- ①豚バラは2センチ幅、玉ねぎは1センチ幅、にんじんはいちょう切り、豆腐はさいのめ切りにしておく。
- ②干し椎茸はもどしておく。(もどし汁も使う)
- ③だしパックで、十分にだしをとる。
- ④肉と野菜、干しいたけを入れて煮る。
- ⑤豆腐をいれ、みそ、ケチャップ、おろししょうがで調味して完成。

ケチャップに減塩効果あり!!
「うまみ」の多いケチャップを、かくし味で入れることによって、みその量を少し減らし、減塩しています。



横手市ホームページ内で、大森給食センターの献立やレシピを紹介しています。

「こんにちは！大森給食センター」で検索🔍

または、こちらのQRコードから→

