

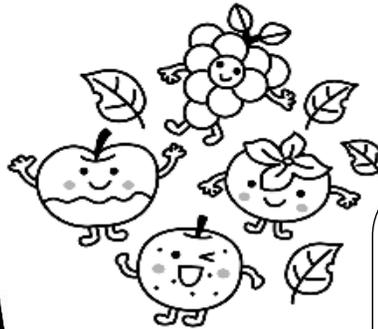
☆目標：しょうぶな体をつくろう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん いわしの梅煮 肉じゃが 豆もやしのみそ汁 ジョア (マスカット)	ごはん 鶏肉のみそ焼き アーモンドあえ 花麩のすまし汁	ごはん ポークしゅうまい (2こ) ピーマンのカラフル炒め わかめスープ 韓国のみ	天ぷらうどん (しらす入りかき揚げ) ツナサラダ 鉄分ヨーグルト	むぎ麦ごはん チキンカレー カリフラワーのサラダ 福神漬け 洋梨ミニゼリー
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日 	あきやす秋休み 	あきやす秋休み 	ごはん 鮭メンチカツソースがけ まめまめサラダ クリームシチュー	ごはん 豚肉の生姜炒め もやしとほたてのサラダ なめこ汁
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ポークチャップ ごまドレッシングサラダ 鶏ごぼう汁	ごはん さばの塩焼き 春雨炒め おでん	ごはん カレー風味の オイスターチキン 海藻サラダ 豆腐とえのきのみそ汁	野菜たっぷり塩ラーメン ミートオムレツ フルーツ白玉	ごはん 鮭の塩焼き ごぼうサラダ いものこ汁
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん さんまのみぞれ煮 ☆横手の塩こうじを 使った五宝菜 豆腐とわかめのみそ汁	米粉パン ピザ風チキン さつま芋のサラダ 野菜スープ	ごはん 白身魚のフライ (パックタルタルソース) すき昆布の炒め煮 根菜汁	むぎ麦ごはん 秋の味覚カレー キャベツのサラダ 福神漬け シークワーサーゼリー	ごはん 焼き肉 春雨サラダ 卵とコーンの中華スープ
30日	31日	※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 スマホから簡単アクセス! 献立表や過去の給食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。		
あおな青菜ごはん あじフライソースがけ 野菜のごまマヨネーズあえ さつま汁	ごはん 県産ハンバーグきのこソースがけ 野菜のカレーソテー パンプキンポタージュ ハロウィンミックスベリープリン			

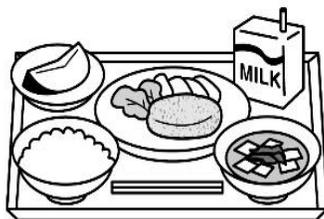
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	646	21.1~32.5g	25.8
中学校	830	821	27.0~41.5g	31.5

ようやく暑さもやわらぎ、気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、食欲や活動量が増し、心身ともに成長する時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるように心がけ、「食欲の秋」や「スポーツの秋」など、いろいろな「秋」を楽しみましょう。



給食費は
10月25日が
納期限 (引き落し日)
となっております。

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事です!

☆今月の横手市統一料理は
「横手の塩こうじを使った五宝菜」です。
雄物川学校給食センターでは23日(月)に
提供します。
塩こうじは、横手を代表する発酵食品です♪



10月 食育だより



つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな?

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。



Q1

魚鱚に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。



Q2

南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。



Q3

漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

秋刀魚



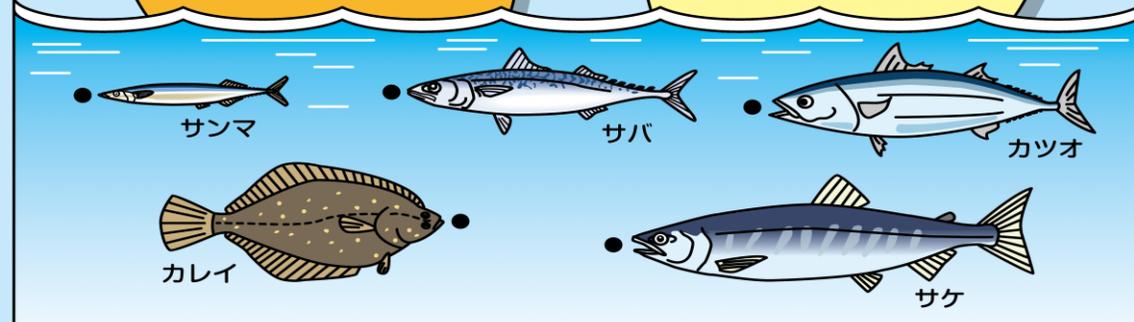
Q4

川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。



Q5

海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。白身魚で、刺し身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。



こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<もやしとほたてのサラダ>

ほたて貝柱水煮フレーク 40g、しょうゆ 小さじ1、もやし 200g、きゅうり 50g、にんじん 30g、マヨネーズ 40g、こしょう 少々、白いりごま 小さじ1

- ① ほたて貝柱フレークを汁ごとボウルにあげ、しょうゆをふって軽くまぜておく。
- ② もやしは茹でてざるにあげ、水で冷ます。
- ③ きゅうりはうすく輪切り(せん切りでもよい)、にんじんは細くせん切りにする。
- ④ ①のボウルに、②と③を入れて、マヨネーズ、こしょう、ごまを加えてあえる。

<根菜汁>

大根 120g、れんこん 50g、ごぼう 50g、にんじん 50g、干しいたけ 3g、長ねぎ 50g、みそ 50g、顆粒和風だし 3g (みそと和風だしは調整してください)

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。れんこんはいちょう切りにして水にさらしておく。ごぼうもさがきにして水にさらしておく。長ねぎはうすくなめ切りにする。
- ② 干しいたけは、ひたるくらいのぬるま湯で戻し、せん切りにする。
- ③ 鍋に干しいたけの戻し汁と適量の水を入れ、大根、れんこん、ごぼう、にんじんを入れて煮る。煮立ったら干しいたけも加える。
- ④ 根菜が煮えたら、みそと和風だしを入れ味を調整し、長ねぎを加えて火を止める。