

☆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
<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>
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
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>
スポーツの日	秋休み	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
<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>
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
<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>
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
<b>30日</b>	<b>31日</b>	※ 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。 <b>スマホから簡単アクセス!</b> 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。		
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			

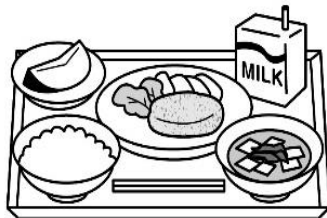
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	646	21.1~32.5g	25.8
中学校	830	821	27.0~41.5g	31.5

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。

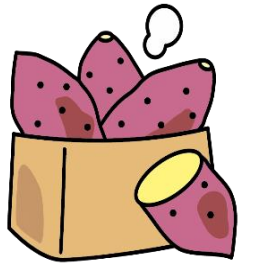


給食は、主食・主菜・副菜のそろった  
バランスのよい食事です!

☆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。

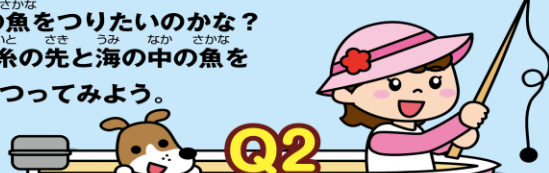
つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな?

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



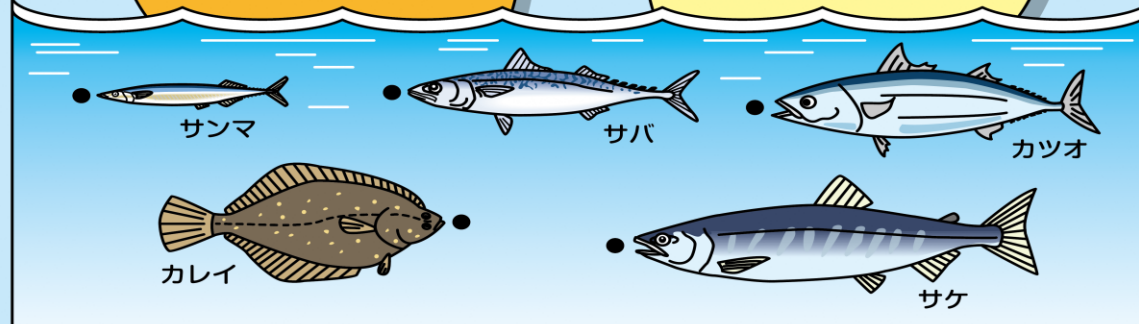
### Q4

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。