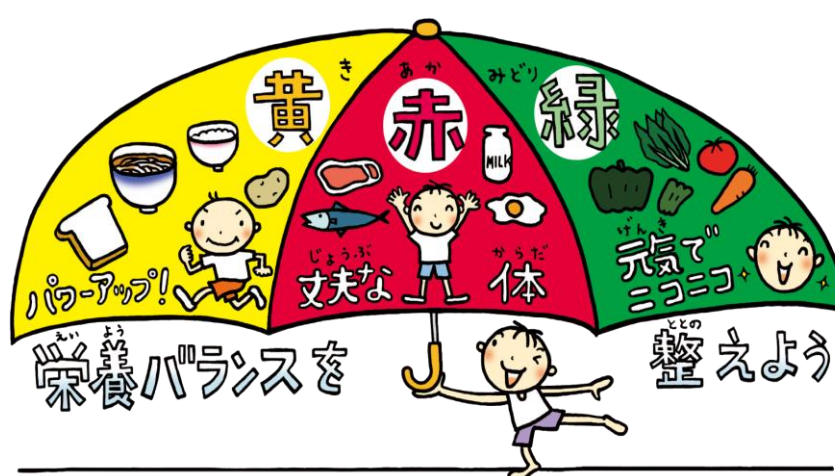


☆目標：しょうぶな体をつくろう

令和7年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
スマホから簡単アクセス！ QRコード 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。 ※ 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。		1日	2日	3日
		ごはん さんまのかば焼き 梅昆布あえ ☆いものこ汁	ごはん 和風ハンバーグ もやしソテー 海鮮ワンタンスープ	ごはん ポークハヤシ 野菜とポテトのサラダ ヨーグルト
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 鶏肉の生姜焼き 切り干し大根の含め煮 あさりのみそ汁 お月見ゼリー	丸パン チョコ大豆クリーム えびカツ まめまめシーザーサラダ 秋野菜のミネストローネ	ごはん 梅干し さばのカレー味照り焼き 大根のうま煮 豆腐とえのきの みそ汁	ごはん 春巻き マーボー豆腐 きくらげのスープ 冷凍ベビーパイン	ごはん ポークソテー 野菜のごまポンあえ じゃが芋とわかめのみそ汁
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	秋休み		ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきソテー 豆腐と舞茸のすまし汁	ごはん 鮭のさっぱり揚げ ごまあえ じゃが芋と しいたけのみそ汁
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう みそちゃんこ汁 (中のみ)ミックスナッツ	米粉パン スコッチエッグ ケチャップかけ 焼きそば 野菜スープ	ごはん 秋の味覚カレー 花野菜サラダ 福神漬け ぶどうゼリー	ごはん ほっけの塩焼き 野菜炒め 鶏ごぼう汁	ごはん チキンカツソースかけ れんこんサラダ もずくスープ
27日	28日	29日	30日	31日
野菜たっぷり しょうゆラーメン 塩味ゆで卵 フルーツカクテル	わかめごはん ぶりのみそ漬けフライ おひたし 豚汁	ごはん ハーブチキン 茹で野菜サラダ ポークシチュー	ごはん 豚肉の生姜炒め いそべあえ なめこ汁 ミルクコーヒー	ごはん チリフィッシュ さつま芋サラダ (パックごまドレッシング) 豆腐とわかめのみそ汁

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、実りの秋でおいしい食べ物がたくさん出回ります。よく味わいながら食べ、これからくる寒い時季にそなえて丈夫な体をつくりましょう。



主食をしっかりとうろう

主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。



☆今月の横手市統一料理は「いものこ汁」です。雄物川学校給食センターでは1日（水）に提供します。季節の味をお楽しみに！



今月の平均栄養摂取量		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	630	25.5
中学校	799	31.1

給食費は10月27日が納期限（引き落日）となっております。



10月食育だより



10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる?

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは?

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜 ※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は?

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は?

① 新米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

こたえ Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」) Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



<鶏ごぼう汁>

鶏もも肉80g、豆腐1/4丁、油揚げ1/2枚、ごぼう70g、にんじん60g、しめじ60g、長ねぎ70g、みそ50g(加減してください)、顆粒和風だし 大さじ1/2

- ① 鶏もも肉は、食べやすいように小さく切る。豆腐はそぎ切りにする。油揚げはせん切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらし、あく抜きをする。にんじんはいちょう切りにする。しめじは石突きをとってほぐす。長ねぎはななめ切りにする。
- ② 鍋に人数分の水と、ごぼうとにんじんを入れて煮る。
- ③ 煮立ってきたら鶏肉を入れて、しめじ、油揚げも加えて少し煮る。
- ④ ごぼう、にんじんが煮えたらみそを溶き入れ、顆粒和風だしも入れる。
- ⑤ 豆腐、長ねぎを入れて味をととのえ、煮立つ前に火を止める。



<チリフィッシュ>

たら切り身 4切れ、片栗粉 適量、揚げ油 適量、

【たまねぎ30g、おろしにんにく 小さじ1/4、サラダ油 小さじ1/3、砂糖 小さじ1/3、ケチャップ 大さじ2、顆粒鶏ガラスープ 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ2/3、豆板醤 少々、水 大さじ2】

1. 【 】の材料でソースを作る
 - ① たまねぎはみじん切りにする。
 - ② 小鍋に、サラダ油、たまねぎ、おろしにんにくを入れて軽く炒める。他の調味料と水を加えて軽く煮立たせる。
2. たらを揚げる
 - ① たらに片栗粉をまぶして170℃の油で5分くらい揚げる。
3. 揚げたたらにソースをかけて出来上がり

☆今月の減塩献立です

