



10月

予定献立表

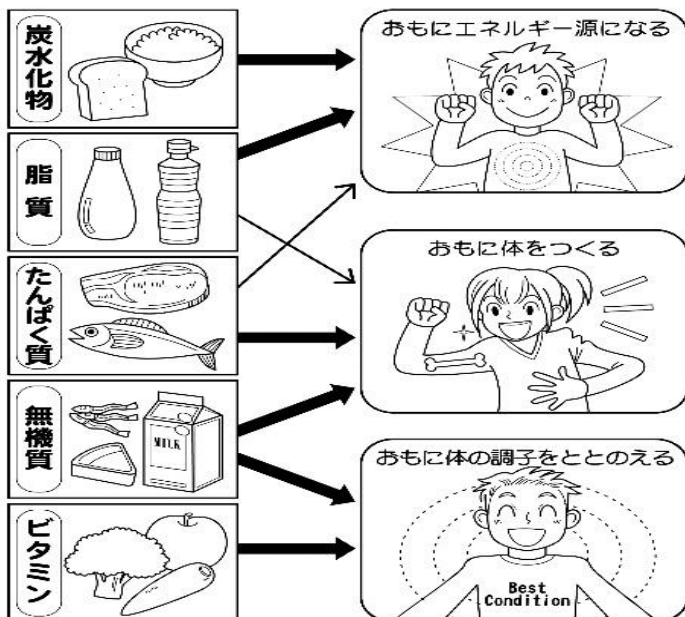


☆目標：しょうぶな体をつくろう

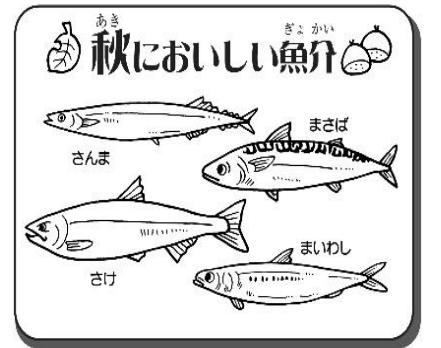
令和8年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
スマホから簡単アクセス！ 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 ごはん 和風ハンバーグ もやしソテー ごぼうのごまみそ汁	2日 ごはん さばの塩焼き すき昆布の炒め煮 豆もやしのみそ汁 梅干し
5日 ごはん たらのみそマヨネーズ焼き サラダチキンと野菜のあえもの 豆腐のすまし汁	6日 コッペパン いちご&マーガリン ポークコロッケ スパゲティミートソース キャベツのスープ	7日 ごはん たらのみそマヨネーズ焼き サラダチキンと野菜のあえもの 豆腐のすまし汁	8日 ごはん 揚げ豚のごまソース 切り干し大根の含め煮 たまねぎと 小松菜のみそ汁	9日 ごはん チンジャオロースー ナムル ワンタンスープ ベビーチーズ
12日  スポーツの日	13日 あきやす 秋休み 	14日	15日 ごはん ポークカレー カリフラワーのサラダ 福神漬 県産ブルーベリーゼリー	16日 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 大根のみそ汁 ミルメークコーヒー
19日 ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 豆腐としいたけのみそ汁 ジョア(鉄分マスカット)	20日 こめこ 米粉パン 丼ソフッパがけ (小2こ、中3こ) イタリアンサラダ 秋野菜のミネストローネ	21日 ごはん 鶏肉のカレーパン粉焼き もやしのツナあえ なめこの かきたまスープ	22日 ごはん さんまのオレンジ煮 厚揚げと大根の煮物 ☆いものこ汁	23日 研究会のため 給食はありません
26日 しお 塩ラーメン えびシューマイ(2こ) もやしとほたてのサラダ	27日 ごはん 秋の味覚カレー キャベツの塩レモンあえ 福神漬 鉄分ヨーグルト	28日 ごはん メンチカツスタード 白菜のキムチ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	29日 ごはん ポークソテー かぶのサラダ かぼちゃのクリームシチュー 横手のりんごジュース	30日 減塩 ごはん 白身魚和風フライ 野菜のごまポン酢あえ さつま汁

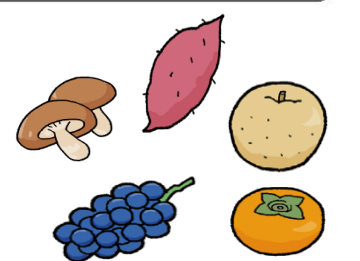
五大栄養素の働きを知ろう！



秋空が広がり、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。スポーツの秋ともいわれます。この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



☆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22日(木)に提供します。季節の味をお楽しみに！





食育たより



せん 線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

① もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！ ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。		
② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！ ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。		
③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！ ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。		
④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！ ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。		
⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！ ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。		
⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！ ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。		
⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！ ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。		
⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！ ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。		

こたえ

①—もち ②—お酒 ③—白玉粉 ④—米油 ⑤—米酢 ⑥—フォー
⑦—せんべい ⑧—ひなあられ

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<揚げ豚のごまソース>

豚ロース肉 厚めのもの4枚、酒 小さじ1、こしょう 少々、片栗粉 適量、揚げ油 適量、【白すりごま 大さじ2、砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ1、水 大さじ1】

- ① 豚肉に酒、こしょうをふってなじませる。
- ② ①に片栗粉をつけて、約180℃の油で中に火が通るまで揚げる。
- ③ 【 】の材料を鍋（電子レンジでもよい）で加熱してソースを作る。
- ④ 揚げた豚肉にソースをかけて出来上がり。

※甘じょっぱい味でごはんが進みます！

<ひじきと大豆の煮物>

さつま揚げ30g、乾燥芽ひじき15g、にんじん60g、しらたき100g、干しいたけスライス3g、水煮大豆20g、むき枝豆30g、サラダ油 小さじ1、【砂糖 大さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1、顆粒和風だし 小さじ1/2】

- ① ひじきと干しいたけは別々に、水かぬるま湯で戻しておく。干しいたけの戻し汁は捨てないでとっておく。
- ② さつま揚げとにんじんはせん切りにする。しらたきは水で洗い5cmくらいに切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、さつま揚げ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 水を切ったひじき、しいたけ、しらたきを加えて軽く炒め、干しいたけの戻し汁、【 】の調味料を入れて煮る。
- ⑤ ひじきが食べやすいかたさになったら、水煮大豆、むき枝豆を加えて出来上がり。