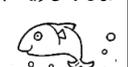


2022年度 10月 こんだてひょう

*牛乳は毎日あります (体を作る、あかの食品)

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈10月のテーマ〉 たべものの はたらきをしよう
3月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			麦ごはんに入れているのは、玖珠町でとれたもち麦です。カレーの日に麦ごはんにするわけは、流しこまずによくかんで食べてほしいからです。
	カレー	きゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ, にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	フルーツゼリー		ぶどうゼリー, マスカットゼリー,さとう	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
4月	ごはん		こめ			ハンバーグのソースには、ワインを使います。お酒?とおどろくかもしれません。煮こむ間に、お酒の成分が蒸発してなくなるので、大丈夫です。
	ポトフ	チキンウィンナー	じゃがいも	にんじん,だいこん,キャベツ, ブロッコリー	牛肉 大豆 鶏肉	
	にこ 煮込みハンバーグ	とりにく,ぶたにく	あぶら,さとう	たまねぎ,しめじ, にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
5月	ごはん		こめ			「食べること」のよさのひとつに、季節のうつりかわりを感じて楽しむことがあります。さんまやなしは秋の代表的な食べ物。ほかにはどんなものがあるでしょう。 
	とうにゅう,じる 豆乳ごま汁	あぶらあげ,わかめ, とうにゅう,みそ,とうふ	じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん, えのきたけ,ねぎ	大豆 ごま	
	さんま 秋刀魚のみぞれ煮	さんま	さとう	だいこん	小麦 大豆	
6月	なし 梨			なし		日本の家庭にみそしるがあるように、イタリアの家庭料理に欠かせないのがミネストローネ。具をたくさん入れたトマト味のスープです。 
	あ 揚げパン	きなこ	コッペパン, あぶら,さとう		小麦 乳 大豆	
	ミネストローネ	ベーコン,だいず	あぶら,じゃがいも, マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,パセリ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
7月	ブロッコリーサラダ	しらすばし,だいずフレーク	あおじそ・レシング	ブロッコリー,カリフラワー, コーン	小麦 大豆	10月10日は目の愛護(あいご)デー。目の健康を守るには、スマホなどは時間を決めて使う、色のこい野菜をすすんで食べるなどがおすすめです。
	ごはん		こめ			
	ぶたにく,とうふ 豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しめじ,ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン ごま	
11月	きりほし 切干とひじきの煮物	ツナ,だいず, あぶらあげ,ひじき	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん, いんげん	小麦 大豆	どんこスープのラーメンは好きですか?今日はラーメンの代わりに春雨を入れたスープです。おいしいスープがからんで、たくさんの野菜をもりもり食べられます。 
	ごはん		こめ			
	はるさめ とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ, キャベツ,もやし,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
12月	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ,とりにく,ぶたにく	さとう,でんぷん,あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	大分県のおいしいものを子どもたちに知ってほしいと「はも」を無料でいただきました。なかなか食べられない、高級な魚です。よくかんで味わっていただきますよ。
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
	にくだんご わふう 肉団子の和風あんがらめ	とりにくだんご	あぶら,さとう, じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ, しょうが,たけのこ,えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	
13月	はも 鱧のかばす風味だれ	はも	でんぷん,あぶら,さとう	かばす	小麦 大豆	〈カミカミメニュー〉 切干大根などの野菜には、食物せんいがたっぷり。お通じをよくしたり、病気をふせいだり、かむ力をつけたりしてくれます。
	ごはん		こめ			
	ぶた じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら,じゃがいも, さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にら はくさいキムチ,こんにゃく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
14月	ナムル	ツナ,わかめ	さとう,ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん,もやし, にんじん	小麦 大豆 ごま	〈うましおメニュー〉 おいしく減塩する料理に活やくするのがケチャップ。トマトのうまみのおかけで、しょうゆを入れすぎずにすみます。
	ごはん(少)		こめ			
	や 焼きそば	ぶたにく,ちくわ, ゼラチン,あおのり	あぶら,やきそば	たまねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご ゼラチン	
17月	しお うま塩ひじき	ツナ,だいず,ひじき	あぶら,さとう	にんじん,いんげん	小麦 大豆	煮物は、うずら卵が人気の料理です。ひとり2~3個ずつになるように入れてあります。給食当番の人も気をつけてつぎましよう。
	ごはん		こめ			
	たまごやさい て に うずら卵と野菜の照り煮	とりにく,がんもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
17月	き 莖わかめの炒め煮	ツナ,きわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 E補給になる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈10月のテーマ〉 たべものの はたらきをしよう
18 火	ごはん		こめ			「食品ロス」という言葉を知っていますか？まだ食べられるものを捨ててしまうことです。これを減らすために、みなさんができることは何ですか？
	ギョーザスープ	かまぼこ、ぶたにく	じゃがいも、さとう、こむぎこ	にんじん、もやし、こまつな、しょうが、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ぎゅうにく 牛肉のオイスターソース炒め	ぎゅうにく	あぶら、さとう、はるさめ、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆	
19 水	とりめし	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、ほししいたけ、にんじん	小麦 大豆 鶏肉	〈ミヤちゃんデー〉 フライは、大分県産のニベという魚、梨は九重町のものです。ごはんは大分県に昔から伝わりとりめし。大分県のおいしいものを味わっていただきましょう。 
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ニベフライ	ニベ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	なし梨			なし		
	ソース				小麦 大豆 豚肉 リンゴ	
20 木	ごはん		こめ			今日のような献立の形を、一汁二菜(いちじゅうにさい)といいます。ごはんはと汁物と、おかずが二つ。この形になるように料理をそろえると、自然とバランスのよい食事ができます。
	じゃがもちスープ	かまぼこ	じゃがもち	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	さわらしお 鱈の塩こうじ焼き	さわら	さとう			
	カリフラワーのソテー	ツナ	あぶら、さとう	カリフラワー、コーン	小麦 大豆	
21 金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 カレー味にしたり、かつおぶしやごまで風味をつけたりするのが、おいしく減塩する工夫です。
	あつあ 厚揚げのカレーそば煮	とりにく、だいずミート、あつあげ	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ほうれんそうの香味和え	かつおぶし	さとう、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
24 月	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			〈やさしいたっぷりメニュー〉 いつもの1.5倍の量の野菜を使っています。野菜に多くふくまれるビタミンやミネラルは、私たちの体のお助けマンです。
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	グリーンサラダ	ツナ、だいずフレーク	あおじそ、レタス	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	小麦 大豆	
25 火	ごはん		こめ			そろそろ、学校でさつまいもを掘ったところもあるのでは？ おかずでもデザートでもおいしいさつまいも。どんな料理にするのが好きですか？
	すきやき風煮	ぎゅうにく、あつあげ	あぶら、さとう	ほししいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、もやし、ねぎ	小麦 牛肉 大豆	
	さつまいものレモン煮		さつまいも、さとう	レモン		
26 水	ごはん		こめ			今日の給食の材料は、田んぼや畑で作られるもの、牧場で育てられるもの、海で育つものに分けられます。さて、海で育つものは、いくつあるでしょう。 
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	いわし たつたあ 鱈の竜田揚げ	いわし	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが	小麦 大豆	
	き こんぶ にも 切り昆布の煮物	ちりめん、こんぶ、ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	
27 木	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 おからを入れたミートローフは給食センターで作ります。しょうがや干しいたけの風味を生かして、塩分をおさえています。
	ほうれんそうスープ	うおそうめん	じゃがいも	だいこん、にんじん、ほうれんそう	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	おからミートローフ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート、おから、たまご、スキムミルク、みそ	パンこ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほししいたけ、えだまめ	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 豚肉 ごま	
28 金	ごはん		こめ			はじめて食べた人が、そのおいしさに感動して「八宝菜」という名前をつけたそうです。「たくさんの宝物が入っているおから」という意味です。
	はっぽうさい 八宝菜	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	しゅうまい 焼売	とりにく、ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ、しょうが、にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
31 月	ごはん		こめ			〈ハロウィン〉 ハロウィンは、ヨーロッパのお祭りです。ご先祖さまの霊をお迎えし、悪い霊を追い払います。また、秋の作物の収穫をお祝いする意味もあります。 
	チキンの トマトビーンズ煮込み	とりにく、ひよこまめ、マロファットビーンズ、レッドキドニー	あぶら、じゃがいも、こめこ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン	牛肉 大豆 鶏肉	
	キャベツとわかめのソテー	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、ごま	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	パンプキンパパロア		パンプキンパパロア		大豆	