

# 平成29年度 10月 学校給食献立表

10月10日は目の愛護デーです。

10月10日は、目の愛護デーです。10.10を横にすると眉毛と目の形に見えることから、この日が目の愛護デーとされました。皆さんは、テレビやゲームなどで目を使いすぎてはいませんか？いつもいろいろな物を見て疲れている目の健康を見直す機会にしましょう。給食では、目に良い栄養素のビタミンを多く含む野菜たっぷりの、イタリアの煮込み「カチャトーラ」や目に良い食材で知られるブルーベリーの入ったヨーグルトを提供します。給食を食べることで目大切にしましょう。

目の愛護デー



七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	ごはん みそけんちん汁 ちかフライ 香味ひじき	牛乳 精白米 さといも、油 油、小麦粉、パン粉 砂糖、白ごま	牛乳 鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ ちか ひじき、かつお節	人参、ごぼう、大根、さやいんげん、つきこんじゃく
3 (火)	ツイストパン 洋風肉じゃが 白花豆コロッケ りんご・㊦チーズ	牛乳 小麦粉 じゃがいも、油 小麦粉、パン粉、油	卵、牛乳 豚肉 白花豆、スキムミルク ㊦チーズ	玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース、しめじ
4 (水)	ごはん はんぺんすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き お月見だんご	牛乳 精白米 油、砂糖、バター 砂糖、白玉粉、でん粉	牛乳 はんぺん、わかめ 鮭、白みそ	長ねぎ、えのきだけ 玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、もやし、にんにく、長ねぎ
5 (木)	あんかけ焼きそば 揚げギョーザ ほうれん草のおひたし	牛乳 中華めん、油、砂糖、ごま油、でん粉 小麦粉、パン粉、油 白ごま	牛乳 うずら卵、豚肉、えび 豚肉、鶏肉 かつお節	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、たけのこ、ヤングコーン、しめじ、生姜、長ねぎ キャベツ、にら、にんにく ほうれん草、もやし
6 (金)	ごはん すき焼き 茎わかめの佃煮 梨	牛乳 精白米 じゃがいも、焼酎、砂糖 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、焼き豆腐、赤みそ 茎わかめ	しらたき、玉ねぎ、もやし、長ねぎ
10 (火)	ソフトフランスパン カチャトーラ ホタテのマリネ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 小麦粉 じゃがいも、オリーブ油 でん粉、油、オリーブ油、砂糖 砂糖	牛乳 鶏肉、ベーコン ほたて ヨーグルト	人参、玉ねぎ、王様しいたけ、しめじ、グリーンピース、にんにく、トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、レモン汁 ブルーベリー
11 (水)	ごはん えびたま豆腐 ほうれん草ともやしのごま和え 大学芋	牛乳 精白米 でん粉、油 砂糖、白ごま さつまいも、黒ごま、油、砂糖	牛乳 えび、豆腐、卵	干しいたけ、えのきだけ、長ねぎ、さやいんげん ほうれん草、もやし
12 (木)	カレー南蛮うどん いりごぼう りんご	牛乳 うどん、でん粉 でん粉、油、砂糖、はちみつ	牛乳 鶏肉、焼きかまぼこ、油揚げ 大豆、こうなご	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ ごぼう、生姜 りんご
13 (金)	ごはん 鶏肉ともやしのあんかけスープ ぶりの照り焼き ゆず大根	牛乳 精白米 砂糖、油、でん粉 砂糖 砂糖	牛乳 鶏肉、卵 ぶり	玉ねぎ、もやし、人参、しめじ ゆず、大根
16 (月)	ごはん キャベツのごま汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 ぶどう	牛乳 精白米 白ごま じゃがいも、油、砂糖	牛乳 油揚げ、白みそ 豚肉、白みそ	キャベツ、長ねぎ 人参、ごぼう、つきこんじゃく、グリーンピース ぶどう

【おいしい野菜をいただきます】

今月の長ねぎとほうれん草は「家族を守る会」の皆様から寄贈していただく七飯産の野菜です。新鮮でおいしい野菜を、感謝の気持ちを持っていただきます。

今月の目標  
「食べ物について知ろう（魚）」

魚には、DHA・EPA と呼ばれる栄養素が豊富です。魚は、血をサラサラにし、体を丈夫にする効果があります。給食でも食べやすく味付けした魚料理をたくさんだしています。残さず食べましょう。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (火)	コッペパン コンソメスープ マカロニチーズ キャベツとコンのサラダ いちごジャム	牛乳 小麦粉 マカロニ、バター、油、パン粉、小麦粉 オリーブ油、砂糖	牛乳 卵、牛乳 ウインナー 牛乳、チーズ、ベーコン、スキムミルク	玉ねぎ、人参 玉ねぎ キャベツ、とうもろこし、パインアップル、いちご
18 (水)	ごはん 中華スープ 酢豚 柿	牛乳 精白米 春雨、でん粉 でん粉、油、じゃがいも、砂糖	牛乳 ベーコン、うずら卵、わかめ 豚肉	長ねぎ、人参、とうもろこし、 生姜、ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、人参 柿
19 (木)	牛乳 ほうれん草の トマトクリームスパゲッティ いかフリッター 梨	牛乳 スパゲッティ、オリーブ油、 油 小麦粉、油	牛乳 ベーコン、クリーム、 いか、卵	ほうれん草、玉ねぎ、トマト、にんにく 梨
20 (金)	ごはん 焼き葱とじゃがいものみそ汁 さんまの蒲焼き 大根のおかか和え	牛乳 精白米 じゃがいも 油、でん粉、白ごま、砂糖 ごま油、砂糖	牛乳 油揚げ、白みそ さんま かつお節、干しえび	長ねぎ、まいたけ 大根、きゅうり
23 (月)	ごはん もずくスープ ピピンパ ミニトマト	牛乳 精白米 でん粉 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 もずく、なると、豆腐、うずら卵 豚肉、大豆	人参、長ねぎ、みつば もやし、ほうれん草、山菜、たけのこ、にんにく、生姜、人参、長ねぎ ミニトマト
24 (火)	ツイストパン いんげん豆のカレースープ フレンチパンフキン 大根サラダ/チョコクリーム	牛乳 小麦粉 じゃがいも、油、 油 白ごま、砂糖、ごま油、カカオマス、砂糖	牛乳 卵、牛乳 いんげん豆、鶏肉 スキムミルク	人参、玉ねぎ、ブロッコリー かぼちゃ 大根、きゅうり
25 (水)	七飯産の日 ごはん 七飯汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き 七飯りんごゼリー	牛乳 精白米 じゃがいも 油、砂糖 砂糖、寒天	牛乳 豆腐、油あげ、白みそ 豚肉	なめこ、大根、長ねぎ 玉ねぎ、生姜 りんごジュース、レモン果汁
26 (木)	牛乳 みそラーメン 香巻き 白菜のナムル	牛乳 中華めん、ごま油、油、砂糖、白ごま 小麦粉、油、でん粉、春雨 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、焼きかまぼこ、赤みそ、白みそ ひじき、豚肉 茎わかめ	もやし、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、 たけのこ 白菜、人参
27 (金)	ハッシュドポークライス 大豆コロッケ りんご	牛乳 精白米、じゃがいも、バター、油、 小麦粉 じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、でん粉	牛乳 豚肉 大豆	人参、玉ねぎ、トマト、たけのこ、グリーンピース、干しいたけ 玉ねぎ りんご
30 (月)	ごはん わかめスープ 八宝菜 きゅうり南蛮漬け	牛乳 精白米 白ごま、でん粉 じゃがいも、油、でん粉 砂糖、ごま油	牛乳 わかめ、はんぺん 豚肉、うずら卵、えび、ほたて	えのきだけ、人参、長ねぎ、とうもろこし 人参、チンゲン菜、玉ねぎ、たけのこ、もやし きゅうり
31 (火)	黒砂糖パン かぼちゃシチュー 青のりポテト りんご	牛乳 小麦粉、黒砂糖 バター、油 じゃがいも、油	牛乳 卵、牛乳 鶏肉、スキムミルク、白花豆、 いんげん豆、クリーム、牛乳 青のり	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ、とうもろこし りんご

今月の「七飯産の日」は、25日水曜日です！

今月のメニューは、七飯産野菜がたっぷり入ったみそ汁「七飯汁」と玉ねぎの甘味とお肉のうまみが一度に味わえる「豚肉と玉ねぎの生姜焼き」です。この献立は、七飯中学校の生徒が食育の授業の中で考えてくれました。デザートに七飯町のおいしいりんごジュースで作ったゼリーを味わってください。



今月の七飯産

じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 王様しいたけ 卵 りんごジュースの使用を予定しています。