

令和2年度 9月 学校給食献立表

ほたて料理と秋の味覚を味わおう!

今月の給食は、秋の味覚、きのこ、さんま、さつまいも、梨、ぶどうや全国各地の郷土料理を取り入れました。山形県の「いもっこ汁」、名古屋の八丁みそを使った「名古屋みそうどん」、高知県の「かつおとなすのたたき」をアレンジした「ぶりとなすのたたき」です。うま煮には栗を加え、旬のさんまは蒲焼きにします。

また、ほたて貝柱と久保田牧場のモツアレチーズを使った「ホタテとモツアレの重ね焼き」、さらに七飯産高級牛肉を使ったステーキ第2弾!今回は、池田農園の玉ねぎと赤ワインで作る特製オニオンスースかけです。

今月の給食も旬の食材をたっぷり使って作ります。楽しみにしていてください。

七飯町学校給食センター



今月の目標 「野菜について知ろう！」

野菜には、カロテンやビタミンC、食物繊維がたっぷり入っています。カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。お肉を食べる時には、必ず野菜も食べましょう!



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
1 (火)	黒砂糖パン きのこほうれん草のクリームスープ	小麦粉,黒砂糖 バター,油,小麦粉	牛乳,卵 ベーコン,牛乳, スキムミルク,クリーム	まいたけ,しめじ,玉ねぎ, ほうれん草,人参,パセリ
2 (水)	ごはん さつまいも ぶりとなすのたたき メロン	精白米 さつまいも でん粉,白ごま,砂糖,油	牛乳 鶏肉,豆腐,白みそ,牛乳 ぶり	大根,人参,ごぼう,こんにゃく,玉ねぎ,長ねぎ なす,玉ねぎ,きゅうり,小ねぎ, ゆず果汁,にんにく,生姜 メロン
3 (木)	しょうゆラーメン 春巻き 枝豆のナムル	中華めん,油 小麦粉,油,でん粉,春雨 砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,なると,わかめ ひじき,豚肉	ほうれん草,長ねぎ,玉ねぎ,とうもろこし,にんにく たけのこ 枝豆
4 (金)	きのこカレー 焼きとうもろこし ヨーグルト	精白米,じゃがいも, 油,バター 砂糖	牛乳 鶏肉,いんげん豆,白花豆 ヨーグルト	王様しいたけ,しめじ,人参,玉ねぎ, グリーンピース,トマト,にんにく とうもろこし
7 (月)	ごはん じゃがいものごま汁 さばの生姜しょうゆ焼き うま煮	精白米 白ごま,じゃがいも 栗,砂糖	牛乳 油揚げ,白みそ,牛乳 さば 鶏肉,焼きちくわ, がんもどき	長ねぎ 生姜 こんにゃく,人参,たけのこ, 干しいたけ,さやいんげん
8 (火)	なすとミートソースのスパゲッティ 真だらのガーリックフライ キャベツと玉ねぎのサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル,油 小麦粉,パン粉,油 オリーブオイル	牛乳 豚肉,牛肉,大豆,粉チーズ 真だら	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト,なす にんにく キャベツ,玉ねぎ,赤ピーマン
9 (水)	ごはん かきたま汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 ぶどう(巨峰)	精白米 でん粉 じゃがいも,油,砂糖	牛乳 木綿豆腐,卵 豚肉,白みそ	小松菜,長ねぎ,干しいたけ 人参,ごぼう,つきこんにゃく,グリーンピース ぶどう
10 (木)	プレミアムななえテ ソフトフランスパン アイントプフ ホタテとモツアレチーズの重ね焼き りんご	小麦粉 じゃがいも	牛乳 ウイナーソーセージ,いんげん豆 ほたて貝,モツアレチーズ	人参,キャベツ,さやいんげん, 玉ねぎ 玉ねぎ, トマト りんご
11 (金)	ビビンバ わかめスープ 梨	精白米,油,白ごま,砂糖,ごま油 白ごま,でん粉	牛乳 豚肉,大豆 わかめ,なると,豆腐,うずら卵	もやし,人参,ほうれん草,山菜, たけのこ,長ねぎ,にんにく,生姜 人参,長ねぎ,とうもろこし 梨
14 (月)	ごはん いもっこ汁 鮭の西京焼き ほうれん草のからし和え	精白米 さといも,砂糖 油,砂糖 白ごま	牛乳 牛肉,油揚げ 鮭,白みそ	大根,まいたけ,こんにゃく,長ねぎ,人参 ほうれん草,もやし,とうもろこし

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
15 (火)	名古屋みそうどん 揚げごぼうのごまがらめ りんご	牛乳 うどん でん粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま	牛乳 鶏肉,油揚げ,なると,八丁みそ,白みそ 大豆	干しいたけ,人参,しめじ,長ねぎ ごぼう,生姜 りんご
16 (水)	ごはん 呉汁 さんまのかば焼き きゅうり南蛮漬	精白米 じゃがいも 砂糖,でん粉,油,白ごま 砂糖,ごま油	牛乳 大豆,油揚げ,白みそ,豆乳,牛乳 さんま	大根,人参,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ きゅうり
17 (木)	ツイストパン カチャトーラ かぼちゃグラタン ブルー	小麦粉 オリーブオイル, じゃがいも 小麦粉,バター,油,パン粉	牛乳,卵 鶏肉 ベーコン,牛乳,スキムミルク,チーズ	トマト,人参,玉ねぎ,王様しいたけ, まいたけ,グリーンピース,にんにく かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ ブルー
18 (金)	ごはん マーボー豆腐 大学芋 中華サラダ	精白米 油,砂糖,でん粉,ごま油 さつまいも,油,砂糖,黒ごま 砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 豆腐,豚肉,牛肉,大豆,赤みそ 茎わかめ	長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく もやし,人参
23 (水)	ごはん 肉じゃが からふとししゃもフライ 切干大根のごま和え	精白米 じゃがいも,砂糖 小麦粉,パン粉,油 白ごま,砂糖	牛乳 豚肉 からふとししゃも 油揚げ,干しえび	玉ねぎ,しらたき,さやいんげん 切干大根,人参,ほうれん草
24 (木)	ソフトフランスパン かぼちゃポタージュ ほうれん草オムレツ 梨	小麦粉 バター,油 オリーブオイル	牛乳 牛乳,白花豆,いんげん豆,スキムミルク,生クリーム 卵,ベーコン,牛乳,チーズ,クリーム	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ 玉ねぎ,ほうれん草,トマト 梨
25 (金)	担担麺 蒸しにらまんじゅう りんご	中華めん,油,砂糖,ごま油,白ごま 小麦粉	牛乳 豚肉,大豆 豚肉	長ねぎ,生姜,もやし,チンゲン菜,小ねぎ,にんにく にら,キャベツ,玉ねぎ,にんにく りんご
28 (月)	ごはん 白菜スープ チリコンカン 梨	精白米 春雨 じゃがいも,油,砂糖	牛乳 ベーコン,うずら卵 豚肉,大豆,いんげん豆	白菜,人参 人参,玉ねぎ,パセリ,トマト 梨
29 (火)	きのこキャベツのスパゲッティ 大豆コロック ブロッコリーサラダ	スパゲッティ, オリーブオイル 小麦粉,パン粉,じゃがいも,油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ベーコン,えび 大豆	玉ねぎ,ピーマン,王様しいたけ, まいたけ,人参,キャベツ,にんにく 玉ねぎ ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし
30 (水)	プレミアムななえテ ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 牛肉と王様しいたけのステーキ りんご	精白米 でん粉	牛乳 卵,油揚げ,白みそ,牛乳 牛ロース肉	玉ねぎ, えのきだけ 王様しいたけ, にんにく, 玉ねぎ りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A	B1	B2	C		
月平均栄養価	793 kcal	31.2 g	25.4 g	413 mg	3.8 mg	442 μg	0.45 mg	0.67 mg	33 mg	6.8 g	2.6 g

今月の「プレミアムななえテ」は、10日と30日です!

10日は、新メニュー「ホタテとモツアレチーズの重ね焼き」です。このホタテは、北海道が企画した「道産水産物学校給食提供推進事業」によるもので、給食では使ったことのない、ホタテの貝柱を久保田牧場のモツアレと手作りトマトソースで重ね焼きにします。1日のガーリックソテーにするホタテも、この事業の提供品です。30日は、7月に大好評だった牛ロースステーキを、玉ねぎと赤ワインのソースで提供します。今月も地場産物たっぷりの給食を楽しみにしてください!



今月の七飯産

ごはん、中華めん、じゃがいも、山川牛乳、モツアレチーズ、王様しいたけ、なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、牛肉、卵、豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、ブロッコリー、枝豆、りんごの使用を予定しています。