

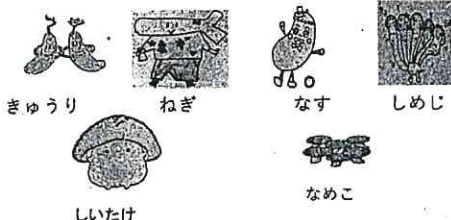


日	曜	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま				
			ねつやちからのもとになる		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる				
1	火	コッペパン		チキンナゲット コーンサラダ とりにくとさつまいものとうりゅうスープ	パン さとう こもぎこ かつくりこ しょうしんこ さつまいも	あぶら	とりにく とうりゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	466 20.5 2.4	
		はんようだいしょうがっこう リクエストメニュー									
2	水	ごはん		ハニーベツパーやき ワンタンスープ フルーツポンチ	ごはん ワンタン はちみつ	オリーブあ ぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ	もやし たまねぎ もも ナタデココ パイナップル	449 21.9 1.3
3	木	ごはん		こがねに ごぼうサラダ	ごはん さとう じゃがいも かつくりこ	あぶら ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	きぬあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ こんにやく だいこん ごぼう きゅうり コーン	439 16.5 1.6
4	金	きつねうどん		やさいかきあげ しおこんぶあえ	うどん こもぎこ	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	なめこ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	463 18.7 2.8
7	月	運動会代休									
8	火	ロールパン		あきのぶーぶーシチュー キャベツのサラダ	パン さとう じゃがいも さつまいも こもぎこ	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	448 16.5 1.5
9	水	ごはん		おさかなハンバーグ いりやき だいこんとツナのマヨネーズあえ	ごはん さとう じゃがいも かつくりこ	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく まぐろ あじ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく しめじ えのき たまねぎ もやし だいこん きゅう り	462 21.6 1.4
		まめりょうりのひ									
10	木	ごはん		とうがんとあきナスいりマーボー豆腐 はるさめサラダ	ごはん かつくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	448 17.5 1.5
		かぼちやうちえん リクエストメニュー									
11	金	てづくりマフィン	ジョア	ミートソーススパゲッティ いかくんサラダ	さとう りんごジャム スパゲッティ こもぎこ	あぶら バター	ぶたにく とりにく いか	ジョア チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく セロリー きゅうり	457 19.5 1.9
15	火	しょくパン りんごジャム		かぼちやのスープ もやしとキャベツのサラダ	パン さとう りんごジャム	あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちや	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	472 18.9 1.9
		からからこんだて									
16	水	ごはん		ハンバーグ デミグラスソースかけ アーモンドサラダ とんじり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	448 20.4 1.5
17	木	むぎごはん		とりにくときのこのカレー こんにやくパスタ	むぎごはん じゃがいも	あぶら あおじそド レッシング	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こんにやく しめじ	469 16.9 2.0
18	金	ソフトフランス		クリスピーチキン コーンクリームスープ チーズサラダ	パン さとう こもぎこ	あぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ コーン	503 23.8 2.4
		きょうどりょうり ぐんまけん									
21	月	ごはん		たまごやき しょうゆおつきりこみ かいそうサラダ	ごはん おつきりこみ	たまねぎド レッシング	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ しめじ だいこん きゅうり キャベツ	460 21.2 2.4
22	火	ゆめロール		チキンのトマトに コールスローサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	458 24.1 1.5
23	水	ごはん		ビックにくだんご はくさいのごまマヨあえ わかめととうふのみそしる	ごはん さとう	ごま ノンエッグ マヨネーズ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とうふ	こまつな にんじん	もやし はくさい たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん	440 18.2 1.7
		がっこうきゅうしょくぐんまのひ									
24	木	ぐんまどん (ごはん・ぐ)		ツナサラダ やさしいヨーグルト ぐんまどんのぐごはんのせでてくぞさい	ごはん さとう かつくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こおりどうふ まぐろ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン しいたけ	455 21.2 1.2
25	金	しょうゆラーメン		えだまめシューマイ やさしいしおもみ あおりんごせりー	ちゅうかめん さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし コーン きゅうり しょうが キャベツ えだまめ あおりんご	449 22.4 3.2
28	月	ぐんまけんみんのひ									
29	火	せわりコッペパン		ソースやきそば はくさいとコーンのサラダ りんご	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし はくさい きゅうり コーン りんご	497 19.1 2.6
		おはなしこんだて									
30	水	ごはん		チーズオムレツ ケチャップかけ いろいろおまめのおいしいスープ ハニーマスタードサラダ	ごはん はちみつ ひよこまめ	あぶら	たまご ベーコン いんげんまめ ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	442 17.1 2.2
		ごはんにチキンライスのぐきよくまぜて食べてください									
ハロウィン		チキンライス (ごはん・ぐ)		かぼちやグラタン ミネストローネ パンプキンババロア	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン とうりゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー コーン	505 17.0 1.8
31	木										

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。
※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています。

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

今月の高崎市の食材



1ヶ月の平均

幼稚園の基準地

456

20.0

1.9

490

20.0

1.5

【給食費の納入について】

給食費引き落としは、10月31日(木)です。
残高のご確認等、ご協力をお願いいたします。



げんき通信



10月

吉井学校給食センター

10月の献立について

- ・9日は佐賀県の郷土料理「炒り焼き」…佐賀県や長崎県でお祝いの日によく食べられる料理です。
- ・21日は群馬県の郷土料理「おっきりこみ」…具だくさんの体が温まる汁物です。「おきりこみ」と呼ぶ地域もあります。下につくり方をのせておきましたので、ぜひおうちで作ってみてください。
- ・24日は学校給食ぐんまの日 群馬県の食材をたくさん使った献立にしました。
- ・30日はおはなし献立。
「スプーンおばさんのお料理絵本 パーティー編」から『いろいろお豆のおいしいスープ』が給食に出ます。
楽しみにしていてください。絵本もおもしろいので、図書室で探して読んでみてください。
- ・31日はハロウィン。かぼちゃを使ったグラタンとハロウィン限定のデザートを用意しました。
デザートを受け取る際には「トリック・オア・トリート! (おかしをくれないといたずらしちゃうぞ)」と言ってみてください。



ハッピーハロウィン!

地産地消とは…

「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みを「地産地消」といいます。

学校給食では、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。

【地産地消のよいところ】

- 安心、安全・・・どんな人が作ったのかが分かりますと安心します。
- 環境に優しい・・・遠くから食べ物を運ばないで済むため、エネルギーとお金の節約になります。
- 新鮮でおいしい・・・採れたての食材はおいしさも栄養もそのまま。
- 郷土料理が分かる・・・地域でとれるものを使い、地域に合った調理法で作られるのが郷土料理です。
その地域で採れた食材を使っているため、地域の特徴や伝統が受け継がれています。
- 地域の活性化につながる・・・食べ物を作る人と、食べる人の感謝が伝わり、
地域全体の活性化につながります。



つくってみよう!

おっきりこみ しょうゆ味

地場産物多め

材料 4人分	調味料	作り方
おっきりこみ麺 180g	こいくちしょうゆ 5g	●おっきりこみの麺は別の鍋で茹でておきます。
豚肉 36g 小間切れ	うすくちしょうゆ 30g	①水を500mL沸騰させて出汁をとります。10分ほどだしをとったら、だしパックを取り除きます。
だいこん 80g いちょう切り	みりん 10g	②だし汁の中に豚肉を入れて、固まらないようによくほぐします。
にんじん 24g いちょう切り	塩 少々	③だいこん→にんじん→きのこ類のように硬い物から順に入れていきます。
しいたけ 28g 薄くスライス	だし汁 500mL	④7~10分ほど煮て、野菜が柔らかくなったら、こまつなを入れ、しょうゆ、みりん、塩で味付けをしていきます。
しめじ 32g 石垣をとる		⑤●別茹でておいたおっきりこみ麺を入れて、少し煮込みます。
こまつな 36g 1cm カット		⑥麺に味が染みこんだら、最後にねぎを入れて完成です。
長ねぎ 36g 輪切り		