

令和4年度 10月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (業)業者回収 (セ)センター回収

日 (曜)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
献立名	③大根サラダ ①ごはん ②韓国風ピリ辛鍋	③フレンチサラダ ①麦ごはん ②チキンカレー	③鶏肉ときのこのが-リッソテー ①ミルクパン ②が-リッソ追加のトマトソース	③揚げから芋めしの貝 ①ごはん ②けんちん汁	③ジャーマンポテト ①バターパン ②白菜のクリーム煮
エネルギー たんぱく質	Kcal 742 g 24.4	Kcal 755 g 26.5	Kcal 769 g 33.9	Kcal 774 g 24.2	Kcal 752 g 32.4
1群	②豚肉 豆腐 麦みそ	②鶏肉 大豆ミート	②ベーコン ③鶏肉	②鶏肉 中揚げ ③大豆	②鶏肉 ③ベーコン
2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ②牛乳
3群	②③にんじん ②小松菜	②③にんじん	②③にんじん ②トマト水煮 ②③パセリ	②にんじん	②にんじん チンゲン菜 ③パセリ
4群	②玉ねぎ 白菜キムチ 小大豆もやし キャベツ ③大根 きゅうり コーン	②セロリー 玉ねぎ 芽アスパラ トール 枝豆 ③パセリ きゅうり トウモロコシ	②玉ねぎ 大根 マツタケ ③干し椎茸 コーン しめじ エリンギ	②大根 ごぼう こんにゃく えのき ②ねぎ	②③玉ねぎ ②コーン 白菜
5群	①米 ②じゃがいも ③さとう	①米 ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも ②マカロニ	①米 ②じゃがいも ③さつまいも さとう	①バターパン ②米粉 ③じゃがいも
6群	②③サラダ油 ②ごま油	②サラダ油	②③サラダ油	②サラダ油 ③菜種油 ③ごま	②③サラダ油
一口メモ	韓国では、唐辛子を使った漬物「キムチ」がよく食べられます。白菜のキムチが代表的なのですが、だいごんやきゅうりなども材料として使われています。今日は白菜キムチを使った「韓国風ピリ辛鍋」にしました。	チキンカレーにたっぷり使われているたまねぎは、ベルシャが原産国です。アメリカから輸入され北海道で栽培されました。今も日本で一番栽培されているところは、北海道で、次が九州の佐賀県です。結露の玉ねぎも北海道や佐賀県のものがあります。	鶏肉は、牛肉や豚肉と違って、肉の繊維が細かく、柔らかい肉質で消化が良いのが特徴です。またカロリーも低く、良質なたんぱく質がほとんどです。今日は、椎茸、しめじ、エリンギなどのきのこと一緒に「ガリックソテー」にしました。	たっぷりの野菜に豆腐をくずし入れて作るけんちん汁は、鎌倉にある鎌倉寺(けんちょうじ)が発祥と言われています。豆腐と野菜を加えた精進料理の汁物が評判となり「けんちん汁」と呼ばれるようになったのが、江戸の荒れななかで「けんちん汁」と言われるようになったそうです。	じゃがいもは、ドイツの食糧不足を救った救世主です。ドイツでは、じゃがいもが世界一といわれるほど食べられて多くの料理があります。"ジャーマンポテト"は、実は和製です。ジャーマンポテトに似た料理はあり日本では、ジャーマンポテトとして広がったようです。

日 (曜)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	17 (月)
献立名	③高菜そぼろの貝 ①麦ごはん ②秋の味覚汁	③パンサンスー ①黒糖パン ②麻婆じゃがいも	③ごぼうのみそマヨネーズ炒め ①麦ごはん ②黒豚玉子の貝	③小松菜のオリーブ炒め ①コッペパン ②イタパスパゲティ	③しゅうまい2こ ①ごはん ②五自野菜の中華煮
エネルギー たんぱく質	Kcal 785 g 32.1	Kcal 745 g 29.7	Kcal 827 g 34.4	Kcal 787 g 30.5	Kcal 750 g 31.5
1群	②大豆 中揚げ 麦みそ ③豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆ミート	②豚ミンチ 大豆ミート ②鶏肉揚げ 赤みそ	②豚肉 油揚げ 卵 ③まぐろ油揚げ 赤みそ	②鶏肉 ベーコン ④大豆粉	②③豚肉 かまぼこ うすら節 ③鶏肉
2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ④スキムミルク	牛乳
3群	②③にんじん ②葉ねぎ ③高菜漬	②③にんじん	②にんじん 葉ねぎ	②にんじん ビーマン トマト水煮 ②パセリ ③小松菜	②にんじん チンゲン菜
4群	②大根 しめじ 干し椎茸 ③ねぎ たけのこ コーン 枝豆	②玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ②枝豆 ③きゅうり もやし	②玉ねぎ 干し椎茸 えのきだけ ③ごぼう コーン	②玉ねぎ マツタケ ③干切大根 れんこん コーン	②③玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ②ワゴン 初aga キパツ
5群	①米 ②じゃがいも ③さとう	①黒糖パン ②じゃがいも ③さとう ②でんぶん ③緑豆アワ 春雨	①米 ②じゃがいも ③さとう ②でんぶん	①コッペパン ②パゲティ ③④さとう	①米 ②③でんぶん ③小麦粉
6群	②菜油 ③ごま油 ④ごま	②サラダ油 ③④ごま油	②③サラダ油	②サラダ油 ④油 ココア	②サラダ油 ④ごま油
一口メモ	高菜そぼろには「高菜漬」を使います。漬物は塩漬けにして、乳酸発酵させたものです。そのため独特の香りがします。炒めることにより、その香りが広げられるので、漬物が苦手な人も食べられると聞きます。ごはんにかけて「高菜そぼろ丼」にさせていただきます。	麻婆じゃがいもは、麻婆豆腐をアレンジして、豆腐の代わりにじゃがいも使っています。じゃがいもにはビタミンCがたくさん含まれています。しかもでんぶんに含まれているビタミンCが壊れにくいので、効果よく摂取できます。疲労回復の働きがあります。	★鹿児島県産 黒豚肉の日★ 今日は鹿児島県産黒豚肉を使った献立です。指宿市内の子どもたちに地元産の食材を味わってほしいとの願いで「肉の上高菜」さんから黒豚肉を提供していただきました。	今日は、小松菜・切干大根・れんこん・コーンなど噛みごたえのある食べ物を使って「シャキシャキサラダ」にしました。よく噛んで食べることで腸胃腸・味覚の発達・栄養がはつきり・顔がよくなるなどいいことがいっぱいあります。噛むことを意識して食べましょう。	シューマイは、中国料理の中の点心に分類されます。点心は、一口で食べられるような軽食のことです。白米ではや豚肉などのひき肉と野菜を混ぜて味をつけたシューマイが多いのですが、中国ではエビやアブリなどを使ったシューマイもあるそうです。

令和4年度 10月 給食予定こんだて No. 2 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。◎※ (業者回収) (センター回収)

日 (曜)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	24 (月)
<b>献立名</b>	◎ひじきのそぼろ煮 ①ごはん ②豚肉のみそ煮	◎キーマカレー ①ドッグパン ②野菜のカリカ煮	◎れんこんのナッツがらめ ①ごはん ②さつま汁	◎抹茶りんかけ ④りんご ①米粉入りパン ②さつまいもカレー	◎豚鍋肉 ①ごはん ②中華スープ
<b>栄養価</b>	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.1g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.9g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 34.3g
<b>1群</b>	②豚肉 絹揚げ ③大豆	②ウィンナー	②鶏肉 絹揚げ ③大豆	②鶏肉 ベーコン ③大豆	②鶏肉 豚肉・鶏肉 (ミミキ)
<b>2群</b>	③大豆 ④ひじき	③豚肉 ④大豆	③大豆	③大豆	③豚肉 ④みそ
<b>3群</b>	②にんじん	②③にんじん	②③にんじん	②にんじん	②③にんじん ④チンゲン菜
<b>4群</b>	②だいこん ごぼう こんにゃく ②枝豆 ③糸こんにゃく ねぎ	②③玉ねぎ ④マッシュルーム ②キャベツ	②だいこんごぼう こんにゃく ねぎ ③れんこん	②玉ねぎ マッシュルーム しめじ ②グリル・ス ④りんご	②③玉ねぎ ④きくらげ えのき たけ ②白菜 ③たけのこ キハ ヤ もやし
<b>5群</b>	①米 ②じゃがいも ③さとう	①ドッグパン ②じゃがいも	①米 ②じゃがいも ③小麦粉 でんぷん さとう	①米粉入りパン ②さつまいも ③さとう	①米 ②緑豆アloid ③醤油 ④でんぷん
<b>6群</b>	②サラダ油 ごま油	②③サラダ油	②サラダ油 ③菜種油 アーモンド	②サラダ油	②③サラダ油 ごま油
<b>ひとくち</b>	<b>一口メモ</b> ひじきは海藻の仲間、骨や歯を作る「カルシウム」や、貧血を予防してくれる「鉄分」など、みなさんの成長に大切なミネラルをたくさん含んでいます。今日はひじき肉と一緒なそぼろ煮にしました。ごはんにも食べても良いですね。	勉強や運動などいろいろな活動をしたみなさんの中には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない菌がたくさんついていきます。そのため、手を洗う時は、石けんを使って丁寧に洗うことが大切です。きれいな手でドッグパンをいただきます。	「さつま汁」は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。にわとり同士を繋ぐにわさる「輪」の縁起をよんで作られた汁だったことから「さつま汁」という名前がつけられたとされています。とり肉やごぼうなどの根菜類を煮込むのでうま味たっぷりのみそ汁です。	★指宿産「野良の白」さつまいも★ 鹿児島県は全国有数のさつまいもの生産地で6月～1月まで多くのさつまいもが収穫されます。今日は指宿市山川地区で収穫されたさつまいもを「さつまいもシチュー」にしました。	キャベツは、ビタミンの宝庫と言われ、ビタミンCはみかんと同じくらいあり、かぜをひきにくくしたり、肌をすべすべにしてくれたりします。また食べ過ぎなどで弱った胃や腸をすっきりしてくれるビタミンUも含まれています。今日は「豚鍋肉」にたっぷりのキャベツを使いました。

日 (曜)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	31 (月)
<b>献立名</b>	◎さんまのゆずみそ煮 ①ごはん ②いり豆腐	◎豆乳デザート入りルー ①黒糖パン ②カレーポトフ	◎玉わかめの炒め鍋 ①ごはん ②大根のそぼろ煮	◎元氣チ子チキン ①バターパン ②五白うどん	◎チキンドリアの具 ②和菓子 ①サフランライス ②ジュリアンスープ
<b>栄養価</b>	エネルギー 771 kcal たんぱく質 32g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 30.2g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 38g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.9g
<b>1群</b>	②豚肉 ③大豆	②豚肉 ③大豆	②鶏肉 ③大豆	②豚肉 ③大豆	②鶏肉 ③大豆
<b>2群</b>	③大豆	③大豆	③大豆	③大豆	③大豆
<b>3群</b>	②にんじん ③小松菜	②にんじん ③小松菜	②③にんじん	②にんじん ③小松菜	②③にんじん ④パセリ
<b>4群</b>	②玉ねぎ えのきたけ キャベツ ③ゆずペースト	②玉ねぎ ③だいこん しめじ ④カブ ⑤黄桃 ⑥パイ みかん	②玉ねぎ ③たけのこ ④茶こんにゃく ⑤だいこん ⑥グリル・ス ⑦コウ ⑧枝豆	②玉ねぎ えのきたけ ③手しめじ ④ねぎ ⑤枝豆	②③玉ねぎ ④えのきたけ キャベツ ⑤マッシュルーム ⑥コウ ⑦枝豆 ⑧和菓子
<b>5群</b>	①米 ②③さとう ④米粉	①黒糖パン ②じゃがいも	①米 ②③さとう ④でんぷん	①バターパン ②うどん ③でんぷん さとう	①米 ②じゃがいも ③小麦粉 ④さとう
<b>6群</b>	②サラダ油	②サラダ油	②③サラダ油 ④ごま油	③菜種油	②サラダ油 ③バター ④生クリーム
<b>ひとくち</b>	<b>一口メモ</b> 「さんま」は秋の味覚を代表する魚です。「さんま」は漢字で「秋」が「力」「魚」と表します。さんまはアジアの国でも食べられています。中国漢字では日本と同じ表記をもち、中華料理に使われます。鰯を加工した魚物などにして食べられています。	ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。ポ・豚・豆、トフ・火という意味です。鶏や豚に野菜などをいれて、火にかけて作る煮込み料理です。じっくりと煮込んで野菜の旨みたっぷりの「ポトフ」をカレー風味にしています。	コーンにはでんぷんや食物繊維が多く含まれていて生の輪付きのものは、ゆで・焼く・煮るなどしてそのまま食べたり、しょうゆやバターをぬって食べたりします。鍋煮では冷凍や缶詰のものをサラダや炒め鍋などによく使っています。	レバーは、鉄分を多く含む食品です。鉄分は血液のなかで酸素を体中に運ぶ働きをします。鉄分が不足した状態に陥ると、貧血や疲労感、めまい、頭痛、食欲不振、肌荒れ、髪が抜けやすくなるなどの症状が現れます。	★ごほうび給食(西指宿中「クエスト」★ 今日の献立は西指宿中学校の皆さんの「ごほうび給食」アンケート結果より選ばせていただきました。サフランを使って黄色に染まったごはんはチキンドリアの具をかけて食べてください。