



月	火	水	木	金
<p>給食のめあて</p> <p>はいげんず 配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</p> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える</p> <p>黄色の食品～熱や力になる</p> <p>基準量 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 27g 塩分 3g</p>	<p>10月の給食のめあて ～旬の食材を知ろう～</p> <p>秋の味覚1「しめじ」</p> <p>きのこの旬は秋です。しめじには、血圧を上昇させる酵素の働きを抑える成分が含まれるため、高血圧の予防に効果的です。</p> <p>秋の味覚2「さば」</p> <p>秋のさばは、脂がのっていて特においしいといわれています。鯖には、不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血液をさらさらにしてくれます。</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 20.6 塩分(g) 3.1</p>	<p>1日 今月のめあてを確認しよう</p> <p>ぞりほしだいにのいためもの ししゃもあまから</p> <p>ごはん ずしとん じる 果物</p> <p>食赤 ししゃもとりにぼし 牛乳 さつまあげ あぶらあげ</p> <p>食緑 にんじん ねぎ だいこん はくさい 切干大根 にんじん こまつな</p> <p>食黄 こめ すいとん 油 さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 20.6 塩分(g) 3.1</p>	<p>2日 たまご料理を味わおう</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>おやこどん わかめのみそしる</p> <p>食赤 とり肉 たまご ちくわ 糸かつお節 牛乳</p> <p>食緑 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ なし</p> <p>食黄 こめ さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 18.8 塩分(g) 4.0</p>	<p>3日 給食なし</p> <p>芋煮会</p>
<p>6日 給食なし</p> <p>芋煮会予備日</p>	<p>7日 こぼさないで食べよう</p> <p>パンバンジー サラダ</p> <p>ハムチーズ トースト かぼちゃのポタージュ</p> <p>食赤 ハム チーズ とり肉 牛乳</p> <p>食緑 かぼちゃにんじん きゅうり たまねぎ パセリ</p> <p>食黄 パン 三温糖 油 クリーム マヨネーズ</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 27.5 塩分(g) 3.7</p>	<p>8日 生徒考案献立</p> <p>さけのしおやき</p> <p>ごはん とんじる かいどう 海藻</p> <p>食赤 さけ さつまあげ 豚肉 とうふ みそ 牛乳</p> <p>食緑 さけにんじん だいのこ さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう オレンジ</p> <p>食黄 こめ こんにやく ごま じゃがいも 油 さとう</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 17.9 塩分(g) 3.4</p>	<p>9日 和食を見直そう</p> <p>ほうれんそうのいぞかあえ まめみそ</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>食赤 だいず みそ とりひき肉 さつま揚げ のり 牛乳</p> <p>食緑 ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ だいこん さやいんげん</p> <p>食黄 こめ ごま じゃがいも さとう 油 かたくりこ</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 21.4 塩分(g) 2.4</p>	<p>10日 目の愛護デー献立</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>チキンライス コンソメスープ</p> <p>食赤 とり肉 ベーコン 牛乳</p> <p>食緑 たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ</p> <p>食黄 こめ 油 バター</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価 エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 21.7 塩分(g) 3.9</p>

作ってみませんか
給食のメニュー
北海道の郷土料理
手作りいも団子汁

<材料> 小鍋1つ分

じゃがいも……………中3個
片栗粉……………大さじ6
塩……………ひとつまみ

とり小間肉……………50g
だいこん……………1/4本
にんじん……………1/2本
ごぼう……………1本
ねぎ……………1/2本
こんにやく……………1/2枚

油……………大さじ1
かつお節……………5g
しょうゆ……………適宜

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をむき、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に油を熱し、とり肉とねぎ以外の材料を軽く炒める。
- ③ 鍋に、食材がしっかりかぶる程度の水を加え、沸騰したら、かつお節でだしをとりながら煮る。
- ④ じゃがいもをつぶし、片栗粉と塩を加え、いも団子の生地をこねてひとまとめにしておく。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆで味をつける。
* 甘みが足りない場合は、みりんを少々加えるとよい。
- ⑥ ひとまとめにしておいた「いも団子の生地」を一口大に丸めて汁に入れる。
- ⑦ いも団子が浮いてきたら、ねぎを加えて出来上がり。

<お子さんと一緒にどうぞ>

いも団子を丸める工程は、お子さんにも簡単にできますので、ぜひ一緒に作ってみてください。一緒に作ると、おいしさも格別だと思います。また、いも団子は、せんべいのように平らにつぶしてフライパンで焼き、塩・こしょうで味を調えて食べてもおいしいです。



月	火	水	木	金	
13日 体育の日	14日 さつまいもを味わおう	15日 朝食モデル献立	16日 ごまの栄養を知ろう	17日 はしの日	
<div>はいげんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div> <div>はいげんず 配膳図</div> <div>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div>	<div>てつくりぶどうせりー</div> <div>だいがくも</div> <div>けんちんうどん</div> <div>豆製品</div>	<div>だいこんサラダ さばのみそに</div> <div>ごはん</div> <div>かきたまじる</div> <div>海藻</div>	<div>ごまあえ ひじきいり どうふいりハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>わふう ミネストローネ</div> <div>さかな</div>	<div>キムチづけ</div> <div>肉どん</div> <div>たまごスープ</div> <div>緑黄色野菜</div>	
赤の食品～血や肉や骨になる	食赤品の とり肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品の たまご さば とり肉 牛乳 みそ ロースハム	食赤品の とりひき肉 豚ひき肉 とうふ たまご みそ にぼし 牛乳	食赤品の ぶた肉 たまご 牛乳	
緑の食品～体の調子を整える	食緑品の にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶどう	食緑品の 小松菜 たまねぎ にんじん しょうが だいこん きゅうり	食緑品の たまねぎ レンコン ほうれん草 にんじん もやし ごぼう だいこん にんじん こまつな	食緑品の キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こまつな	
黄色の食品～熱や力になる	食黄品の ソフトめん さつまいも 黄色い ごま油 さとう	食黄品の こめ かたくりこ さとう	食黄品の こめ パン粉 さとう かたくりこ ごま さつまいも	食黄品の こめ 糸こんにやく 黄色い さとう 油	
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	
基準量	中学生	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	820kcal	エネルギー(kcal)	903	エネルギー(kcal)	769
たんぱく質	30g	たんぱく質(g)	37.7	たんぱく質(g)	28.9
脂質	～27g	脂質(g)	21.8	脂質(g)	22.9
塩分	～3g	塩分(g)	4.3	塩分(g)	2.8
20日	21日 よくかんで食べよう	22日 大豆の秘密を知ろう	23日 大根の栄養を知ろう	24日 食べ残しゼロを目指そう	
<div>わかめサラダ</div> <div>きなこ あげパン</div> <div>ワンタン スープ</div> <div>さかな</div>	<div>おからいり あじフライ</div> <div>ごはん</div> <div>のっぺいじる</div> <div>くだもの 果物</div>	<div>だいこんの ざぼろあんかけ</div> <div>きのこ ごはん</div> <div>にらたま みどしる</div> <div>こさかな 小魚</div>	<div>りんご</div> <div>カミカミ サラダ</div> <div>ハヤシライス</div> <div>さかな</div>		
食赤品の わかめ とり肉 きなこ 牛乳	食赤品の あじフライ さつまいも おから 牛乳	食赤品の とり肉 油揚げ なまあげ たまご みそ 牛乳	食赤品の 牛肉 ぶた肉 牛乳		
食緑品の きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし だいこん	食緑品の にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう だいこん	食緑品の ぶなしめじ まいたけ にんじん だいこん しょうが にら さやいんげん たまねぎ	食緑品の にんじん キャベツ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう りんご		
食黄品の パン 油 ワンタンの皮 黄色い さとう	食黄品の こめ さとう さといも こんにやく かたくりこ 油	食黄品の こめ 油 さとう かたくりこ	食黄品の こめ おおむぎ マヨネーズ 黄色い さとう 油		
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
エネルギー(kcal)	779	エネルギー(kcal)	808	エネルギー(kcal)	795
たんぱく質(g)	28.8	たんぱく質(g)	33.6	たんぱく質(g)	19.8
脂質(g)	25.4	脂質(g)	22.1	脂質(g)	25.7
塩分(g)	3.5	塩分(g)	3.2	塩分(g)	2.7
27日 給食なし	28日 はしの日	29日 はしの日	30日 旬の食材を味わおう	31日 手作りを味わおう	
<div>中教研</div> <div>弁当り</div>	<div>てつくりおしパン</div> <div>ひじき サラダ</div> <div>かんどんめん</div> <div>豆製品</div>	<div>ごもくめ ささかまの てんぷら</div> <div>なめし ごはん</div> <div>あぶらあげの みどしる</div> <div>きのこ</div>	<div>マーボー春雨 シューマイ</div> <div>ごはん</div> <div>中華風 コーンスープ</div> <div>緑黄色野菜</div>	<div>やさいのみそ マヨネーズあえ</div> <div>なっとう</div> <div>おぎごはん</div> <div>キムチなべ</div> <div>さかな</div>	
食赤品の 海苔ミックス まぐろ たまご 牛乳	食赤品の なたとう みそ 豚ひき肉 とり肉 たまご 牛乳	食赤品の 笹かまぼこ とり肉 油あげ 大豆 みそ にぼし 牛乳	食赤品の ぶた肉 牛乳		
食緑品の にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ とうもろこし きゅうり キャベツ	食緑品の キャベツ にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ とうもろこし きゅうり	食緑品の 菜めし しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな	食緑品の しょうが とうもろこし にんじん にら ねぎ		
食黄品の 中華めん 油 かたくりこ さとう 黄色い 小麦粉 さつまいも ごま	食黄品の こめ こんにやく さとう 油 黄色い じゃがいも	食黄品の こめ こんにやく さとう 油 黄色い じゃがいも	食黄品の こめ ごま さとう 油 黄色い さつまいも		
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
エネルギー(kcal)	878	エネルギー(kcal)	804	エネルギー(kcal)	779
たんぱく質(g)	32.1	たんぱく質(g)	29.7	たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	20.8	脂質(g)	21.8	脂質(g)	23.7
塩分(g)	3.4	塩分(g)	3.5	塩分(g)	3.0