総登禾自当坊給合わいる	

	1	O F			<u></u>			<u>~</u>	a E	-	3 6 ?			5島学校給食センター
器日		こんだて	7b#4°-	使っている食品 *【 】は含まれるアレルゲン。()は主な原材料を示しています	1食あたりの		ひとくちメモ 米の収穫も終わり、『新米』が出	880	こんだて	PU#	使っている食品 *【 】は含まれるアレルゲン。()は主な原材料を示しています	1 食あたりの栄		ひとくちメモ 『さつま汁』が生まれたきっかけ
	ごはん			*	エネルギー 595	kcal	ロっています。米は、日本人の食事に は欠かすことのできない大切な食べ物		ごはん		*	エネルギー 610	kcal	は、さつまいもとはまったく関係ありません。江戸時代、今の鹿児島県あた
1	たまご	焼き	56	たまご焼き(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油)	たんぱく質 21.8	g	です。ごはんはよくかむ習慣がつき、 ゆっくり消化・吸収されるので腹持ち	17	ちくわのカレー揚げ	小麦	ちくわ 小麦粉 油 米粉 カレー粉	たんぱく質 21.7	g	りでは、武士が戦いへの気持ちを高めるために、鶏と鶏を戦わせる『闘鶏』
	五目煮	豆		こんにゃく 大豆 にんじん さつま揚げ【魚】 ごぼう さやいんげん 醤油 砂糖 煮干しだし ひじき みりん 油 酒	脂質 16.5	g	がよく、どんな料理にも合います。ご		ミルクおから	乳	おから 玉ねぎ 油揚げ ごぼう 牛乳 にんじん ねぎ 醤油 酒 煮干しだし 油 砂糖 塩	脂質 17.1	g	が行われていました。戦いに負けた鶏
火	田舎汁	•		さつまいも 白菜 大根 厚揚げ にんじん みそ なめこ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 353	mg	はんよりパンが好きという人もいますが、新米は格別です。この機会にごは	木	さつま汁		さつまいも 大根 小松菜 鶏肉 こんにゃく にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム 339	mg	をぶつ切りにして、野菜と一緒に煮込 んだものがさつま汁の始まりです。鶏
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 1.9	g	んの良さを見直してみましょう。		牛乳	乳	牛乳	東塩和当量 1.8	g	肉があってこそのさつま汁です。
	ミルク	ロール	乳·小麦	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 590	kcal	『ラザニア』は、イタリアで生まれ たパスタ料理です。平べったい板状の		ピピンパ		*	エネルギー 666	kcal	『おやつ』は『間食』とも言い、3 回の食事でとれなかった栄養素や水分
2	ラザニ		乳·小麦	トマト 玉ねぎ 豚肉 マカロニ ケチャップ チーズ にんじん デミグラスソース【小麦】 生クリーム 大豆ミート 赤ワ			バスタに, ホワイトソースとミート	18			豚肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 みりん 油 酒 ごま ごま油	RAU<# 22.4	p	を補う役割があります。市販のお菓子
_		······································		ン にんにく オリーブ油 コンソメ こしょう			ソースを順番にぬって重ね。チーズを のせてオーブンで焼きます。給食で	10						には、砂糖・塩・油が多く、食べ過ぎる とむし歯や肥満、生活習慣病の原因に
١.		のマリネサラダ		キャベツ 小松菜 きゅうり ひじきのつくだ煮【こま】 赤パブリカ 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう	№ 質 23.6		は、リボンの形のバスタをゆでて、 ミートソースと生クリームをからめ、		大学いも		さつまいも 油 砂糖 水あめ 醤油 ごま 酢	脂質 19,6	8	なります。心の栄養にもなるおやつ は、果物やいも類、乳製品など自然の
水		と根菜のスープ		大根 厚揚げ 玉ねぎ にんじん ごぼう とりがらだし 醤油 コンソメ 酒 塩 こしょう	カルシワム 438	mg	チーズをのせて焼きました。 調理員さ んの愛情がこもった逸品です。	並	わかめスープ		玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 わかめ 酒 塩 こしょう	カルシウム 341	mg	物を選ぶようにしましょう。『大学いも』もよいおやつです。
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 3.0	g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0	g	
	ごはん	1		*	エネルギー 637	kcal	『食品ロス』とは、まだ食べられる のに捨てられる食品のことです。日本		ごはん		*	エネルギー 593	kcal	『地産地消』という言葉を知ってい ますか?地域でとれた産物を地域で消
3	めぎす	の南蛮風	魚	めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 酢 醤油 砂糖 ごま油 トウバンダャン	たんぱく質 25.3	g	では1年間に643万トンの食品ロス が出ています。これは食べ物がなくて	21	ポークしゅうまい	小麦	ボークしゅうまい(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 油	たんぱく質 22.7	g	費することです。自分の身近でとれる 物は、流通の距離が短いため、新鮮で
	チンゲ	ンサイのごまみそ	そあえ	チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん みそ ごま 砂糖 醤油 みりん	脂質 21.5	g	苦しむ世界の人々を助ける食料援助の 量の1.7倍になります。必要な分だ		大根のオイスター炒め		大根 小松菜 にんじん 鶏肉 醤油 砂糖 酒 ごま油 オイスターツース しょうが 中華スープ にんにく	脂質 18.0	g	栄養満点です。作った人もわかるの で、安心して食べられます。また、自
木	豚汁	······································		豆腐 大根 豚肉 白菜 こんにゃく 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒	ಶುಸ್ತಿಲ್ಲಾಗಿ 365	mg	け買ったり、出された料理は残さず食 べたりするなど、食品ロスを減らすた めにできることをしましょう。	月	えびと豆腐のふわふわ煮	えび	豆腐 白菜 もやし 玉ねぎ えび にんじん 醤油 酒 とりがらだし 砂糖 かたくり粉 中華スープ 干ししいたけ	สมองว _่ น 327	mg	分の住む地域に愛着が生まれ、地域に 貢献することもできます。地産地消を
		いムース/牛乳	/乳	だいだいムース(豆乳クリーム 砂糖 ゼラチン だいだい果汁 でん粉) / 牛乳	食塩相当量 2.0		めにできることをしましょう。		牛乳	乳		京宝符当星 1.8	g	意識して食べ物を選びましょう。
	ごはん			W THE STATE OF THE CONTROL OF THE CO	エネルギー 664	kcal	『春巻き』は、小麦粉で作った薄い		わかめごはん	(小麦)	* 大麦 わかめ 塩	エネルギー 666	kcal	七尾市と姉妹都市を結ぶ丸亀市のあ
١.				不 香巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大豆油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干			皮に、炒めて味をつけた肉や野菜など の具を包み、油で揚げた料理です。バ			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			NGai	る香川県。この香川県が属する『四国 地方』をテーマにした給食を作りまし
4	春巻き		小麦	しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油	C,61 B/6/13		リバリと音をたてる皮が具のおいしさ を閉じ込めています。中国ではその	22		魚	はまち油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 にんにく	EAU < 25.1	g	た。香川県は『讃岐うどん』が有名 で、県の魚は『ハマチ』です。ドレッ
	野菜の	三色ナムル		小松菜 にんじん 切り干し大根 醤油 みりん ごま油 ごま 砂糖	脂質 25.7	g	昔、立春の頃に芽を出した野菜を具に して作ったことから、春にとれる物を		野菜のしょうがドレッシングあえ	99	キャベツ 小松菜 もやし 錦糸たまご (卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油) 醤油 砂糖 しょうが 酢 油	脂質 24.4	g	シングに使った『しょうが』は高知県の、『オリーブオイル』は徳島県の特
金	八宝菜		56	白菜 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 にんじん うずらたまご たけのこ 醤油 かたくり粉 油 中華スーブ にんにく しょうが が ターソース 酒 ごま油 砂糖	カルシワム 342	mg	巻くという意味で名付けられました。 給食でも大人気のおかずです。	火	しっぽくうどん	小麦	さぬきうどん 大根 里いも にんじん 油揚げ 醤油 ねぎ 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし	カルシウム 327	mg	産品です。『しっぽくうどん』は具だ くさんが特徴の郷土料理です。
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 1.6	g	222 (37 (743) (743)		牛乳	乳		食塩相当量 2.7	g	(27070 13110 73112 131
	ごはん	ı		*	エネルギー 654	kcal	『かつおぶし』は、魚のかつおを原 料にして作られます。頭と内臓を取っ		ミルクロール	乳·小麦	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 625	kcal	『ひじき』は、わかめや昆布と同じ 海藻の仲間です。岩がたくさん転がっ
7	ソース	カツ	小麦	鶏肉 バン粉 小麦粉 油 ウスターソース みりん 砂糖 酒 醤油 塩 こしょう	RAU<€ 26.4	g	てゆで、煙を当てていぶしながら乾燥 させます。カビの菌をつけてさらに水	23	巣ごもりたまご	99	たまご キャベツ ベーコン 油 塩	たんぱく質 27.3	g	ている海で育ち、長さは20~100 mにもなります。平安時代にはすでに
	和風ボ	テトサラダ	乳・魚	じゃがいも にんじん ノンエッグドレッタング きゅうり 玉ねぎ チーズ 醤油 かつおぶし こしょう	⊪ ∰ 20,3	g	分と油分を落としたら、じっくりねか せます。かつおぶしを作るためのカビ		ひじきの彩りサラダ		小松菜 もやし とうもろこし にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】酢 醤油 砂糖 ごま油 塩	脂質 24.2	g	食べられていたひじきには、骨や歯を 強くするカルシウム、血の材料となる
自	ļ	すまし汁		豆腐 大根 小松菜 にんじん なめこ 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩	カルシワム 327		は、かつおの身を腐らせないようにし て、味と香りを高めてくれます。かつ	水	秋野菜のポトフ		さつまいも 玉ねぎ 大根 白菜 鶏肉 にんじん さやいんげん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	カルシウム 474	mg	鉄、おなかをきれいにそうじしてくれ る食物せんいなど、小さな1粒に栄養
/ 3		, , 0, 0, 1		年乳	食塩相当量 2.0		おぶしは発酵食品なのです。	-31	ヨーグルト/牛乳	EDI /EDI		京本和当里 2.8		がギッシリ詰まっています。
	牛乳		乳	4 兆		8	『京都』をテーマにした給食を作り			乳/乳	ヨーグルト / 牛乳		g	『かば焼き』は、開いて骨をとった
	ごはん			*	エネルギー 666	kcal	ました。平安時代に都がおかれ、長い 歴史の中で華やかな文化を築いてきた		こはん		*	エネルギー 635	kcal	魚に、醤油とさとうで作った甘辛いタ レをつけながら焼く料理です。焼き上
8	さこし	の西京みそがら	多 魚	さごし 白みそ 油 かたくり粉 みそ 砂糖 米粉 醤油 酒 みりん	たんぱく質 28.1	g	京都では、地域でとれる食材を使い、 だしのうま味を活かした。伝統的な料	24	いわしのかば焼き風	魚	いわし 醤油 油 かたくり粉 みりん 酒 米粉 砂糖 しょうが	たんぱく質 27.1	g	がった魚の色が『がま』という草の穂 の色にそっくりだったことから、『が
	水菜と	京揚げの煮びた	:し	白菜 水菜 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 酒 煮干しだし	脂質 20.5	g	理が特徴です。『西京みそ』は京都で 生まれたみそで、塩味よりも甘みが強		切り干しだいこんのごま酢あえ		キャベツ 油揚げ にんじん 切り干し大根 酢 醤油 ごま 砂糖 塩	脂質 20.4	g	ま焼き』と呼ばれていたのがかば焼き に変わったのではないかと言われてい
火	京風お	煮しめ		じゃがいも 大根 こんにゃく にんじん 鶏肉 ごぼう さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし みりん 砂糖 干ししいたけ 昆	布 カルシウム 343	mg	い白みそです。宮中の料理から精進料 理まで幅広く使われています。	木	鶏ごぼうのみそ汁		鶏肉 ごぼう 小松菜 こんにゃく 白菜 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム 370	mg	ます。どんな魚でもできますが、今日はいわしで作りました。
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 2.4	g	ES CHEIX (1917) (1189)		牛乳	乳	牛乳	食塩和当量 2.2	g	180 1170 CIF 9 8 0/2.
	ツナの	ピザトースト	乳·小麦	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) チーズ ツナ【魚】 ビザソース 玉ねぎ ケチャブ ピーマン 砂糖	y エネルギー 626	kcal	ウインナーなどの『ソーセージ』 は、豚や鶏のひき肉に塩と香辛料を混		オムハヤシライス		*	エネルギー 677	kcal	牛乳には、鉄とビタミンCを除いた すべての栄養素が含まれています。特
9	······			2 C 7 2 Vie	RAU<# 28,6	g	ぜて、粘りが出るまでよくこね、羊の 腸につめて、ゆでたり焼いたりして作	25	(ハヤシソース)	小麦	玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト デミグラスソース【小麦】 ハヤシルウ【小麦】 とりがらだし ケチャップ 醤油 中濃	RAU<# 24.5	g	に、日本人が不足しがちなカルシウム をたくさんとることができます。小中
_	ウイン	+-		ボークウインナー (豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩)	脂質 27,3		る食べ物です。第一次世界大戦の頃。		(オムレツ)	99	ソース コンソメ にんにく 赤ワイン 油 塩 こしょう ブレーンオムレツ (卵 大豆油 でん粉 塩)	脂質 24.0		学生の間はからだが大きく成長する時 期で、骨も長く、太く、強くなろうと
ak		ィ スープ煮			DN994 373		捕えられたドイツ人兵士がソーセージ 職人だったことから、お願いして秘密 のレシピを教えてもらったのが、日本	金			キャベツ 小松菜 ツナ 【魚】 赤パブリカ 酢 醤油 砂糖 油 レモン果汁 こしょう	ארע 383 ארעע	mg	します。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要がありま
水		スーノ無		じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とうもろこし とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう		IIIS	のソーセージの始まりです。	並					IIIE	す。牛乳を飲みましょう。
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 3,2	g	今日のカレーには、いろいろな『き		牛乳	乳	牛乳	食塩物当量 3,3	g	
	きのこ		(小麦)	米大麦	エネルギー 653	kcal	のこ』を入れました。名前はわかりま すか?きのこには、おなかの調子を整							
10	(カレ	ーソース)	小麦	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】 にんじん エリンギ えのきだけ しめじ とりがらだし りんご ケチャッ クスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	PAG 19.4	g	える食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。	28						
	フルー	ツヨーグルトあ	え 乳・バナナ	ヨーグルト りんご パイナップル缶 バナナ みかん缶	脂質 21.2	g	加熱した時に出る煮汁にも栄養がある ので、汁ごと食べる料理で栄養を逃さ		よさこい祭り代休					
木					カルシウム 291	mg	すとることが大切です。苦手な人も チャレンジしてみましょう。	月						
	牛乳		乳	牛乳	京塩相当量 2.3	g	77000000000000000000000000000000000000							
	ごはん	,		*	エネルギー 637	kcal	江戸時代。北海道と大阪の間を行き 来していた北前船に乗っていた船乗り		ごはん/しそふりかけ		米 / しそふりかけ (赤しそ 砂糖塩)	エネルギー 658	kcal	その昔、大雨や洪水でお米がとれ す、食べ物がなくて死んでしまう人が
11			小麦	コロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ ラード パン粉 小麦粉 油 コーンフラワー 水あめ でん粉 砂糖 塩) 油 中濃ソー			来していた北前船に乗っていた船乗り 連に、魚や野菜をたっぷり入れた。み そ味の鍋を作ってあげたのが『とり野	29		魚	ふくらぎ 塩こうじ (米こうじ 玄米 塩) 酒	EAU < 25.9	g	で、良べ物がなくて死んでしょう人が たくさん出た時、さつまいもを育てて 食べていた人たちだけは生きのびるこ
		・ ツのしょうが 醤 油		キャベツ 小松菜 沖揚げ にんじん 醤油 酢 砂筋 みりん ごま しょうが	脂質 20.3		菜』の始まりです。とり野菜の『とり』は、鶏肉のことではなく、『野菜		能登金時とれんこんの彩りサラダ		さつまいも れんこん 赤パブリカ えだ豆 とうもろこし 玉ねぎ 酢油 醤油 砂糖	脂質 22.6		とができました。『さつまいもはどん な土地でも育ち、栄養たっぷり』とい
	····		LWX.	白葉 豆腐 鶏肉 もやし こんにゃく みぞ 玉ねぎ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 しょうが にんにく トパング・ヤン			や栄養をとる』という意味でつけられ ました。石川県民のソウルフードに日			50				う話が広まり、日本中で作り始めたそ うです。エネルギーのもとになり、か
金	ļ	′ ₩/T			カルシワム 397		本中から注目が集まっています。	У.	むらくも汁		豆腐 たまご 玉ねぎ 小松菜 にんじん 煮干しだし 醤油 酒 かたくり粉 昆布だし 塩	カルシウム 319	mg	らだの調子も整えてくれます。
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 2.4				牛乳	乳	生乳	食物物量 1.5	g	『食料自給率』とは、国内で消費さ
		いもごはん	(小麦)	米 大麦 塩 さつまいも ごま	エネルギー 637	kcal	+五夜は中国から伝わった風習です が、『十三夜』は日本で始まった風習 です。十三夜は、十五夜に次いで美し		ミルク食パン/チョコクリーム	乳·小麦/小麦	物 ジョートニング ココアノ		kcal	れる食品がどのくらい国内できかなえ
15	さばの	みそ煮	魚	さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でん粉)	RAUS 24.7	g	い月が見られると言われ、栗や豆が収	30	お星さまハンパーグ		お聖さまハンバーグ (頭肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード ケチャップ 砂糖 油 マッシュボテト にんにく しょう 塩) ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン りんご		g	ているのかを示したものです。日本は 外国から多くの食品を輸入しており、
	甘酢葱	え	99	キャベツ もやし きゅうり 錦糸たまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油) にんじん 酢 砂糖 しょうが a 油 わかめ 塩	脂質 18.1	g	種される時期にもなるため『栗名月』 や『豆名月』とも呼ばれます。今年 は、今日15日が大三本です。味れて		カラフル野菜とチーズの骨太サラダ	乳	かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ にんじん ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう	脂質 24.9	g	食料自給率はカロリーベースで38%です。食料自給率を上げるためには、
火	月菜汁		59	白玉だんご 白菜 大根 小松菜 鶏肉 にんじん なると【卵・魚】 醤油 煮干しだし みりん 酒 塩	ಶಿಸಿಲಿನಿಗೆ 333	mg	や『豆名月』とも呼ばれます。今年 は、今日15日が十三夜です。晴れて いれば、家族みんなで夜空を見上げ美	水	アルファベットスープ	小麦	大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん ベーコン マカロニ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	ภมขวน 448	mg	地域の食材や旬の食材を選ぶこと、ご はんを中心としたパランスのよい食事
	牛乳	······································	乳	牛乳	食塩相当量 2,1	g	しい月を眺めてみましょう。		牛乳	乳	牛乳	東塩和当星 2.6	g	をすることが大切です。
	_	ロール		バターロール(小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 626	kcal	『ポークビーンズ』は、アメリカで		ウインナーピラフ		米 大麦 玉ねぎ ボークウインナー にんじん えだ豆 コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしょう	エネルギー 685	kcal	今日は『ハロウィン』です。ハロ ウィンは、秋にとれた食べ物に感謝
16	えびカ			えびカツ (えび 大豆たんぱく でん粉 バン粉 砂糖 塩 小麦粉 大豆油)油	#A#<# 26.7		生まれた料理です。その昔、ヨーロッパからたくさんの人々がアメリカへ	24	かぼちゃコロッケ	小麦	かぼちゃコロッケ (かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 マッシュボテト 砂糖 米油 塩 でん粉) 油	EAST \$ 20.3		ウィンは、秋にとれた食べ物に感謝 し、悪霊や魔女を追い払うために行 う、アメリカのお祭りです。悪霊を怖
10			158.VQ				やって来ました。移り住んだそれぞれ の町で、アメリカの食べ物を使って、	31		小女			6	がらせるために、お化けや魔女の姿に
		ソテー		キャベツ もやし にんじん とうもろこし 油 コンソメ 塩 こしょう しゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 ۶	№ 1 23.1	g	ふるさとの味を作りました。ポストン という町でできた料理がポークビーン	Ι.	プロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー /ンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう	脂質 24,3	g	なったり、かぼちゃに怖い顔やおかし な顔を描いて『ジャック・オ・ランタ
水		ピーンズ		リーブ油 コンソメ 塩 こしょう		mg	ズです。アメリカの国を大きく育てた 人々の力の源になったそうです。	木		乳	牛乳 とうもろこし 玉ねぎ 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう パセリ	カルシウム 390	mg	ン』を作ったりします。給食では、か ぼちゃのコロッケを揚げました。
<u> </u>	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量 2.7	g			牛乳	乳	牛乳	食物物學 2.2	g	
※ 新	合により	献立が変更にた	ることがあります											