

10月 きゅうしょくだより

令和4年9月30日(金)
 椿西学校給食共同調理場
 おうちのひとといっしょにみましょう。

日(曜)	献立	材 料 名				エネルギー (kcal)	給食室からひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
3 (月)	ごはん いわしの生姜煮 きゅうりの酢の物 すき焼き風煮	牛乳 いわしの生姜煮 わかめ 牛肉・焼き豆腐	白米 ごま・さとう さとう	きゅうり・だいこん・にんじん 白菜・玉ねぎ・にんじん・えのき	干しいたけ・ねぎ 糸コンニャク	591	いわしはすぐに弱ってしまふ魚なので、魚へんに弱いと書いて鰯という漢字になります。
4 (火)	ごはん 麻婆大根 細切りじゃがいも中華サラダ	牛乳 豚肉・赤みそ 糸かまぼこ	白米 さとう・片栗粉 じゃがいも・さとう・ごま油	大根・玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・にんじん		592	山口県で生産される大根のほとんどは萩市の千石台のものです。
5 (水)	カレーピラフ ひじきのサラダ ひよこ豆とベーコンのスープ	牛乳 牛肉 ひじき・ハム ベーコン・ひよこ豆	白米 ごま・マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・だいこん・にんじん 玉ねぎ・かぼちゃ	カレー粉・鶏ガラだし 鶏ガラだし	587	ひよこ豆をよく見てください。くちばしのような突起があり、ひよこのような形をしています。
6 (木)	ごはん チキンカツ ゆで野菜 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 チキンカツ 白みそ・麦みそ 豆腐・油揚げ・わかめ	白米 揚げ油・さとう	キャベツ・もやし・にんじん 大根・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	白水小6年 修学旅行 とんかつソース・ケチャップ いりこだし	591	にんじんに含まれるカロテンは体の中でビタミンAとなり、目や皮膚などの健康を保ってくれます。
7 (金)	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き ほうれん草のごま酢和え 魚そうめん汁	牛乳 鶏肉・白みそ 豆腐・魚そうめん	白米 さとう・マヨネーズ・ごま油 ごま・さとう	にんじん ほうれん草・もやし・キャベツ 玉ねぎ・えのき・ねぎ	白水小6年 修学旅行 かつおだし・こんぶだし	586	阿武町福賀はビニールハウスでのほうれん草の栽培が盛んです。
11 (火)	菜飯 キャベツの梅和え 五目うどん ブルーベリーゼリー	牛乳 しらす干し 鶏肉・かまぼこ	白米 10月10日は目の愛護デー うどん ブルーベリーゼリー	にんじん キャベツ・きゅうり・大根 玉ねぎ・小松菜・にんじん・ねぎ	菜飯の素 梅ペースト いりこだし	591	ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」は、目にいいと言われていいます。
12 (水)	ごはん 肉じゃが 柿なます	牛乳 牛肉	白米 じゃがいも・さとう・油 さとう	グリーンピース 玉ねぎ・にんじん・糸コンニャク 柿・だいこん		585	「柿なます」は、柿のあまみ加わることで、味に深みがある酢の物になります。
13 (木)	ごはん チキン南蛮 レタス 野菜たっぷりトマトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	白米 片栗粉・さとう・揚げ油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ・きゅうり レタス トマト缶・玉ねぎ・にんじん	ケチャップ 鶏ガラだし	619	チキン南蛮は、宮崎県で生まれた料理です。甘辛い鶏のからあげに、タルタルソースをかけます。
14 (金)	ごはん 厚焼き玉子 きんぴらこんにやく じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 大豆 麦みそ 油揚げ・わかめ・白みそ	白米 ごま・ごま油・さとう じゃがいも	つきコンニャク にんじん・ピーマン・れんこん 玉ねぎ・ねぎ	いりこだし	636	いたコンニャクをところてんのようにつきたしたものを、「つきコンニャク」といいます。
17 (月)	ごはん 松風焼き ポン酢和え 北浦汁	牛乳 鶏肉・豆腐・白みそ 糸かまぼこ 豆腐・もずく	白米 片栗粉・ごま さとう	玉ねぎ・にんじん もやし・きゅうり・キャベツ えのき・ねぎ	白水小 給食なし にんじん かつおだし	591	もやしは日光に当てずに育てます。そうすることで、光を求めてすくすくと伸びるそうです。
18 (火)	ごはん 酢豚 汁ビーフン	牛乳 豚肉 鶏肉	白米 さとう じゃがいも・片栗粉・揚げ油 ビーフン	たけのこ・ピーマン・赤パプリカ 玉ねぎ・にんじん・しいたけ にんじん・ニラ・もやし	ケチャップ 鶏ガラだし	652	ニラの独特なおいの成分を「アリシン」といいます。アリシンは血液をサラサラにしてくれます。
19 (水)	ごはん 鶏ハンバーグの和風あんかけ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏ハンバーグ 豆腐・白みそ・麦みそ	白米 さとう・片栗粉 さつまいも	もやし・しめじ・ピーマン キャベツ・玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・大根・ねぎ	いりこだし	627	あんかけにすると、料理が冷めにくくなります。これからの寒い季節にぴったりです。
20 (木)	フオカッチャ ナポリタン ベーコンサラダ	牛乳 ウインナー ベーコン	フオカッチャ スパゲッティ さとう・オリーブ油	にんじん・コーン 玉ねぎ・トマト缶・にんじん レタス・ブロッコリー・きゅうり	ケチャップ レモン汁	636	ナポリタンは、スパゲッティとたまねぎなどの野菜をケチャップで炒めた料理です。

うらにつづきます。⇒

日(曜)	献立	材 料 名				エネルギー (kcal)	給食室からひとこと
		おもにからだをつくる(赤色)	おもに熱や力のもとになる(黄色)	おもにからだの調子をととのえる(緑色)	調味料・その他		
21 (金)	ごはん 鶏肉ゆずさち揚げ ほうれん草と大根のみそマヨ和え 秋の実り汁	鶏肉 しらす干し・白みそ 油揚げ・わかめ・白みそ	白米 揚げ油・片栗粉 マヨネーズ・さとう さつまいも	ゆずさち ほうれん草・大根・にんじん にんじん・白菜・しいたけ	ごぼう・ねぎ かつおだし・こんぶだし	633	 今月の食材は『さつまいも』です！
24 (月)	ごはん 松風焼き ポン酢和え 北浦汁	鶏肉・豆腐・白みそ 糸かまぼこ 豆腐・もずく	白米 片栗粉・ごま さとう	玉ねぎ・にんじん もやし・きゅうり・キャベツ えのき・ねぎ	白水小 給食なし にんじん かつおだし	591	ポン酢は柑橘類の果汁を使った調味料です。ポン酢を使うとさっぱり食べることが出来ます。
25 (火)	ごはん 秋野菜の煮物 いわし団子のみそ汁	鶏肉 いわし団子・白みそ	白米 さつまいも・里芋・さとう	にんじん・ごぼう・れんこん 大根・白菜・にんじん・ねぎ	しめじ・干しいたけ・板コンニャク・いりこだし	610	秋といえば、どんな野菜を思い浮かべますか？煮物の中から秋を探しましょう。
26 (水)	ごはん 豚肉のカレー炒め 和風春雨スープ 柿	豚肉 鶏肉	白米 じゃがいも・油・さとう 春雨	にんじん キャベツ・玉ねぎ・ピーマン にんじん・もやし・玉ねぎ 柿 えのき・ねぎ	カレー粉 かつおだし	587	柿にはみかんの2倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは風邪の予防に役立ちます。
27 (木)	ごはん 鯨の竜田揚げ ゆかり和え 豆腐のすまし汁	鯨肉 豆腐・かまぼこ・わかめ	白米 揚げ油・片栗粉・さとう	もやし・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・にんじん・しめじ	ケチャップ ゆかりふりかけ かつおだし・こんぶだし	586	かつおの「イノシン酸」こんぶの「グルタミン酸」、2つのうま味の相乗効果でおいしくなります。
28 (金)	コッペパン りんごジャム じゃがいもとミートボールのトマト煮 豚しゃぶサラダ	ミートボール 豚肉	コッペパン りんごジャム じゃがいも・サラダ油 さとう	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 レタス・きゅうり・もやし	樺西小1～5年 社会見学 鶏ガラだし コーン	599	じゃがいもの芽や緑色になった皮の部分には、ソラニンやチャコニンといった毒素が含まれます。取り除いて食べましょう。
31 (月)	チキンライス 海藻サラダ パンプキンスープ	鶏肉 海藻ミックス・わかめ ベーコン・豆乳	白米 さとう 10月31日はハロウィンです！ 	にんじん・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・大根 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ	ケチャップ・鶏ガラだし コーン 米粉のホワイトルー	608	ハロウィンとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載していません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。

1ヶ月平均	エネルギー	605 kcal	蛋白質	23.3 g	脂質	15.6 g	炭水化物	77.5 g	食塩	1.8 g
-------	-------	----------	-----	--------	----	--------	------	--------	----	-------



月に1回、萩・阿武地域の
小中学校で、同じ旬の食材を
ひとつ取り上げ紹介します！



萩市相島ではスイカの栽培が有名ですが、さつまいもやブロッコリーも栽培されています。

さつまいもの収穫は8月ごろから始まり、11月くらいまでです。しかし、採れたてがおいしいとは限りません。2～3か月貯蔵して、余分な水分を逃がしてからの方が、甘みが増してホクホクとしたおいしいものになるそうです。

今月の萩まるごと食べちゃろうデーは、食材が
全て山口県産の「県産食材100%献立」です！



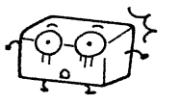
各校の給食お休み予定

- 樺西小学校
17日(月) 日曜参観日 振替休日
28日(金) 1～5年 社会見学
- 白水小学校
6日(木) 6年 修学旅行
7日(金) 6年 修学旅行
24日(月) 日曜参観日 振替休日



その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。