

10月 給食だより

令和2年10月萩市立むつみ学校給食共同調理場

今年十五夜は10月1日(木)!! 十五夜は「仲秋の名月」とも呼ばれ、米、芋、果物などたくさんのお作物の収穫時期をひかえた秋に実り多き秋になりますようにと豊作を祈願する行事です。稲穂を連想させる「すすき」を飾るのも習わしです。



☆食材の都合により、献立を変更する場合があります。

献立名	献立名		血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のものになるもの(黄)	体の調子を整える物(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は0-1歳分のエネルギー	
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中
お月見献立								
1 (木)	お月見献立	ごはん むつみ豚のしょうが焼き 千切りなます お月見団子汁 手作りお月見ゼリー	豚肉 しらすまし	こめ しょうが 砂糖 白玉粉 小松菜 砂糖 アガー	きゅうり 大根 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ゼリーミックス りんご	★お月見献立★ 今日は十五夜です。十五夜には、秋の収穫に感謝して、月見団子やすすき、笹手などをお供えして、お月見をする風習があります。	○	○
2 (金)		ごはん 酢豚 フォーのスープ	豚肉 ベーコン	じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 フォー ごま油	にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし 人参 チンゲンサイ	★フォー★ フォーは米粉で作られており、ベトナム料理によく使われています。	○	○
5 (月)		ごはん 手作りデミグラスハンバーグ ゆでブロッコリー コンソメスープ	豚肉 牛肉 木綿豆腐 卵 おから	パン粉 油 砂糖 デミグラスソース	玉ねぎ ブロッコリー しいたけ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	★ブロッコリー★ ブロッコリーは花野菜のひとつで、黄色の花が咲く前の緑色のつぼみを食べています。	○	○
6 (火)		ごはん 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え のっぺい汁	木綿豆腐 白みそ ひじき 鶏肉 生揚げ	こめ 砂糖 ごま こんにゃく	しいたけ 白菜 ほうれん草 人参 里芋 ごぼう 人参 葉ねぎ れんこん しいたけ	★ほうれん草★ ほうれん草には鉄が多く含まれており、カロテンやビタミンBなどの栄養が豊富な食材です。	○	○
7 (水)		ごはん マーボー大根 パンサンスウ バナナ	鶏肉 豚肉 赤みそ 錦糸卵 チキンハム	こめ 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 春雨	大根 しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ もやし 人参 きゅうり バナナ キャベツ	★春雨★ 春雨が何の食べ物からできているか知っていますか？実は、緑豆やじゃがいも、さつまいもでんぷんからできています。	○	○
8 (木)		ごはん 西京はもフライ ごま和え むつみ豚の豚汁	はも 豚肉 木綿豆腐 白みそ 麦みそ	こめ 小麦粉 油 砂糖 ごま	きゅうり もやし キャベツ 人参 さつまいも 白菜 大根 しいたけ 葉ねぎ 人参	★西京はもフライ★ 今日の西京はもフライのはもは山口県ぶちうま山口推進課の方から無償でいただきました。	○	○
9 (金)	目の愛護デー	セルフてりやきバーガー 鮭のクリームシチュー 手作りブルーベリーケーキ	鶏肉 鮭 牛乳 豆腐 砂糖	パンズパン パン粉 砂糖 ベシャメルソース 油 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ さつまいも 人参 玉ねぎ 小松菜 生しいたけ ぶなしめじ ブルーベリー	★目の愛護デー★ 10月10日は『目の愛護デー』です。今日の給食には目の疲れの予防や視力回復に効果的な食材をたくさん使っています。	○	○
12 (月)		ごはん ちくさ蒸し おろし和え ためき汁	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 ちくわ あぶら油揚げ	こめ 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 しいたけ さやいんげん 小松菜 白菜 人参 大根 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 葉ねぎ	★大根★ 大根の白い部分には青や鶏の働きを助けてくれるアミラーゼやジアスターゼという消化酵素が含まれています。	○	○
13 (火)		中華丼 チンゲンサイのスープ 大学芋	いか えび うずら卵 豚肉 かまぼこ ベーコン わかめ	こめ 片栗粉 油 砂糖 黒ごま	玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ チンゲンサイ しいたけ 人参 玉ねぎ さつまいも	★大学芋★ 大学芋は、揚げたさつまいもに蜜を絡めた日本のお菓子です。調理員さんが手作りで作っていただきました。	○	○
14 (水)		ごはん ぶりの照り焼き たくあん和え つみれ汁	ぶり 魚のすり身 白みそ 赤みそ	こめ 砂糖 砂糖	大根 人参 きゅうり もやし たくあん 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜	★つみれ汁★ つみれは魚のすり身を使って作られます。今日は汁の中にたくさん入っているので味わって食べてください。	○	○

15 (木)	 わかめごはん 肉うどん 五目きんぴら	わかめ 油揚げ 牛肉 さつま揚げ	こめ 米 うどん 砂糖 砂糖 油 ごま油 ごま つきこんにやく	しいたけ 玉ねぎ 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう	★うどん★ うどんは、消化が良くエネルギーを吸収しやすいことから、すぐに脳が働くといわれています。	○	○
16 (金)	 ごはん 納豆みそ 長州鶏の根菜煮 わかびー和え	大豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ 昆布 しそわかめ	こめ 米 砂糖 砂糖 こんにやく	葉ねぎ 大根 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 里芋 ピーマン もやし	★わかびー和え★ わかびー和えは、萩や長門で有名なしそわかめをまやしとピーマンと一緒に和えまして。山口市の給食では人気メニューのようです。	○	○
19 (月)	 チリソースライス れんこんサラダ うまかつ	ぎゅうにく 豚肉 大豆 黒大豆 あおさ 片口いわし 昆布	こめ 米 砂糖 ごま油 小麦粉 油 砂糖 ごま アーモンド ひまわりの種 松の実 かぼちゃの種	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ 干しぶどう れんこん ほうれん草 大根 人参	★うまかつ★ 頭のよくなる食材が10種類入っています。よく噛んで食べましょう。	○	○
20 (火)	 ごはん 鶏肉のゆず吉揚げ 小松菜と大根のみそマヨ和え 秋の実り汁	鶏肉 しらすきし 白みそ 油揚げ	こめ 米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ゆず 大根 小松菜 人参 さつまいも 人参 白菜 生しいたけ ごぼう 葉ねぎ	萩まること 食べちゃろうデー 今日は萩産・山口県産100%献立です。「さつまいも」は萩市相島産です。	○	○
21 (水)	 愛知県名物 ごはん みそカツ ゆで野菜 豆腐汁	豚肉 赤みそ 卵 もめん豆腐	こめ 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ 人参 葉ねぎ	★みそカツ★ みそカツは、とんかつに八丁味噌や砂糖などをベースにしたたれをかけたもので、愛知県でよく食べられています。給食では赤みそを使っています。	○	○
22 (木)	 ごはん 手作りしゅうまい ラーパーツァイ 春雨ともやしのスープ	豚肉 かまぼこ わかめ	こめ 米 ぎょうざの皮 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 ごま ごま油	えのきたけ 玉ねぎ しょうが グリンピース 白菜 とうがらし 葉ねぎ 人参 もやし	★ラーパーツァイ★ ラーパーツァイは白菜の甘酢漬です。ピリッと辛い唐辛子も入っています。	○	○
23 (金)	 黒毛和牛丼 さつまいものみそ汁 手作りオレンジゼリー	黒毛和牛 生揚げ 麦みそ 白みそ わかめ	こめ 米 砂糖 油 糸こんにやく 砂糖 アガー	玉ねぎ 人参 ごぼう 葉ねぎ しいたけ さつまいも 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ オレンジジュース みかん	★黒毛和牛丼★ 今日の丼のお肉は黒毛和牛です。山口県ぶちま山口推進課のおすすです。	○	○
26 (月)	 ごはん いわしの梅煮 かみかみサラダ 沢煮椀	いわし 海藻サラダ するめ 豚肉	こめ 米 砂糖 砂糖 ごま油	しそ きゅうり もやし 人参 ごぼう たけのこ 人参 大根 根菜ねぎ えのきたけ	★かみかみサラダ★ よく噛んで食べることは身体に良いことです。一口30回噛むことを意識しましょう。	○	○
27 (火)	 宮崎県名物 ごはん チキン南蛮 レタス カレースープ	鶏肉 卵 豚肉	こめ 米 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり レタス キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ ぶなしめじ	★チキン南蛮★ チキン南蛮は、宮崎県の延岡市で発祥した料理といわれています。	○	○
28 (水)	 アップル蒸しパン ミートスパゲティ 具だくさんスープ	牛乳 卵 豚肉 ベーコン	ホットケーキミックス スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	りんご 人参 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく トマト 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ ぶなしめじ	★アップル蒸しパン★ アップル蒸しパンはホットケーキミックスを使って作りました。今回はドライアップルを入れてあります。	○	○
29 (木)	 さつまいもごはん 鶏肉の塩だれ炒め なめこ汁 りんご	鶏肉 油揚げ 赤みそ 麦みそ	こめ 米 黒ごま 油 キャベツ	さつまいも 玉ねぎ もやし にんにく なめこ 葉ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 りんご	★きのこ★ きのこには、しいたけ、しめじ、なめこ、松茸、きくらげなど様々な種類があります。今日はなめこが汁の中に入っています。	○	○
30 (金)	 ハロウィン献立 コッペパン いちごジャム 魚のパン粉焼き フレンチサラダ パンスキンスーフ ハロウィンプリン	ホキ チーズ ベーコン 豆乳 ベシャメルソース ホイップクリーム 牛乳	こめ 米 油 パン粉 フレンチドレッシング クラッカー チョコレート	パセリ レタス キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	★ハロウィン献立★ 10月31日のハロウィンにちなんで、かぼちゃの入ったスープやかわいいハロウィンプリンを作りました。味わって食べましょう。	○	○