

平成29年10月分予定献立表

大仙市中仙学校給食センター

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
2月	ごはん		精白米		593	739	24.7	29.0
	牛乳	牛乳						
	フーヨーハイ	鶏卵、たらすり身、大豆	でんぷん、上白糖、サラダ油	たけのこ、にんじん、しいたけ、長ねぎ				
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐	サラダ油、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、むき枝豆、				
	もやしとにらのスープ	魚すり身	でんぷん、上白糖	干しいたけ、にんじん、もやし、にら、しょうが				
3火	むぎごはん		精白米、精麦		776	943	25	29.1
	牛乳	牛乳						
	ハヤシライス	豚肉、牛乳、チーズ	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト				
	カリフラワーのサラダ			カリフラワー、きゅうり、コーン				
	バックドレッシング(青じそ)	大豆	上白糖	梅肉、りんご、たまねぎ、青じそ				
	ミルクメーカー		ミルクメーカー					
4水	ごはん		精白米		625	767	21.8	25.8
	牛乳	牛乳						
	いわしおろし煮	いわし、だいず	上白糖、でんぷん	だいこん				
	ひじきのさっぱりあえ	ひじき		もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン				
	さつま汁	さつまいも、みそ		ごぼう、にんじん、こんにやく、まいたけ、長ねぎ				
秋田県産米粉の月見だんご		米粉、でんぷん、上白糖						
5木	わかめごはん	わかめ	精白米		630	779	24.8	29.0
	牛乳	牛乳						
	チーズ入りさきみフライソースかけ	鶏肉、チーズ	パン粉、小麦粉、サラダ油	しょうが、にんにく				
	イタリアンサラダ			キャベツ、ブロッコリー、パプリカ、コーン				
	バックドレッシング(イタリアン)	大豆、ベーコン	サラダ油、上白糖	たまねぎ、赤ピーマン、しいたけ、オリーブ				
ウインナーのスープ	豚肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、小松菜					
6金	中華めん		小麦粉		645	818	24.2	34.7
	牛乳	牛乳						
	肉野菜炒め	豚肉	サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、コーン、メンマ、にら				
	みそラーメンスープ	みそ	豚ラード、上白糖	長ねぎ				
	のり塩ポテトコロッケ	のり	じゃがいも、小麦粉、パン粉					
味付けゆで卵(中学校のみ)	鶏卵							
10火	米粉パン		米粉、小麦粉		930	35.2		
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	パン粉、サラダ油	たまねぎ、トマト				
	ウインナーとキャベツのトマト煮	ウインナー	オリーブオイル	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト				
	コーンポタージュ	牛乳	クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン				
秋田県産ブルーベリージャム		上白糖	ブルーベリー					
12木	ごはん		精白米		589	20.2		
	牛乳	牛乳						
	うの花コロッケソースかけ	おから、ひじき、大豆	じゃがいも、パン粉、米粉、上白糖、サラダ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん				
	さつま揚げともやしの甘辛煮	魚すり身	油、ごま	もやし、にんじん、いんげん				
	なめこのみそ汁	豆腐、みそ		なめこ、長ねぎ				
13金	ごはん		精白米		729	29.9		
	牛乳	牛乳						
	豚肉のかりんと揚げ	豚肉	でんぷん、サラダ油、三温糖	しょうが				
	野菜と卵のソテー	鶏卵、チーズ	サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パプリカ、ほうれんそう				
かぶのスープ	ベーコン		かぶ、たまねぎ、小松菜					
16月	ゆかりごはん		精白米	赤じそ	576	726	26.8	31.9
	牛乳	ジョア						
	ほっけみりんしょうゆ焼	ほっけ、大豆	上白糖					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	サラダ油、じゃがいも、上白糖、でんぷん	にんじん、たまねぎ、こんにやく、干しいたけ、いんげん、しょうが				
豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ぶなしめじ					
17火	むぎごはん		精白米、精麦		828	1014	22.1	26.1
	牛乳	牛乳						
	きのこのカレー	豚肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、ぶなしめじ、りんご、トマト				
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	白玉	みかん、パインアップル、黄もも、和なし					
18水	ごはん		精白米		665	796	25.8	28.6
	牛乳	牛乳						
	秋田県産さけフライソースかけ	鮭	小麦粉、パン粉、サラダ油					
	ハムとチンゲンサイの炒めもの	ハム	サラダ油	もやし、チンゲンサイ、にんじん				
肉入りワンタンスープ	豚肉、魚すり身	小麦粉、でんぷん、上白糖	はくさい、長ねぎ、たまねぎ、しょうが					
19木	ごはん		精白米		661	804	26.5	30.5
	牛乳	牛乳						
	えびフライ	えび、鶏卵	小麦粉、でんぷん、パン粉、サラダ油					
	バックタルタルソース	大豆	サラダ油	ピクルス、赤ピーマン、たまねぎ、りんご				
	高野豆腐の五目煮	豚肉、高野豆腐	サラダ油、上白糖	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん				
	じゃがいものみそ汁	わかめ、油揚げ、みそ	じゃがいも	長ねぎ				

献立名	献立名			熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
	からだをつくる食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	小	中	小	中
20 金	ゆでうどん		小麦粉				
	牛乳	牛乳					
	山菜うどん汁	鶏肉、油揚げ		にんにく、干しいたけ、山菜ミックス、長ねぎ	540	710	22 31.2
	コーンしゅうまい	たらすり身、鶏肉、鶏卵、大豆、えび、かに	小麦粉、豚ラード、でんぷん、上白糖	たまねぎ、コーン			
	キャベツとコーンの和風炒め	ベーコン	サラダ油	キャベツ、にんにく、もやし、いんげん			
	さけるチーズ(中学校のみ)	チーズ					
23 月	ごはん		精白米、精麦				
	牛乳	牛乳					
	鶏つくね	鶏肉、ひじき	パン粉、上白糖、小麦粉、でんぷん	たまねぎ、にんにく	643	801	25.3 29.9
	えびと厚揚げのチリソース炒め	えび、厚揚げ	サラダ油、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、トマト			
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン		干しいたけ、はくさい、コーン			
25 水	ごはん		精白米				
	牛乳	牛乳					
	ハムチーズサンドフライ	豚肉、鶏肉、チーズ、大豆	小麦粉、パン粉、サラダ油	たまねぎ	634	810	19.9 24.6
	花野菜のイタリアンソテー		オリーブオイル	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、パプリカ			
	じゃがいものスープ	ウインナー	じゃがいも	にんにく、たまねぎ、小松菜			
26 木	まいたけごはん	油揚げ、大豆	精白米	まいたけ、にんにく、ごぼう			
	牛乳	牛乳					
	若鶏の唐揚げねぎソースかけ	鶏肉	でんぷん、サラダ油、ごま油、上白糖	長ねぎ、しょうが、レモン	734	888	30.1 36.2
	さつまいものうま煮	豚肉	さつまいも、上白糖	干しいたけ、たまねぎ、にんにく、こんにゃく、いんげん			
	大根のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		だいこん、だいこん葉			
27 金	むぎごはん		精白米、精麦				
	牛乳	牛乳					
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	サラダ油	にんにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、こんにゃく、にら	735	856	26 29.8
	キャベツのみそ汁	油揚げ、みそ		キャベツ、にんにく、干しいたけ			
	ラフランスゼリー		グラニュー糖	ラフランス			
30 月	ごはん		精白米、精麦				
	牛乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉、レンズ豆、レバー	サラダ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんにく、コーン、ピーマン、マッシュルーム、トマト	670	831	27.1 32.0
	ツナオムレツ	鶏卵、まぐろ、大豆	でんぷん、上白糖、サラダ油	たまねぎ			
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、小松菜			
31 火	米粉パン		米粉、小麦粉				
	牛乳	牛乳					
	野菜コロケソースかけ		じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんにく、キャベツ、たまねぎ、コーン	771	902	23.1 26.5
	野菜たっぷりナポリタン	ハム、粉チーズ	スパゲッティ、サラダ油	たまねぎ、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマト			
	パンキンポタージュパンキン	鶏肉、牛乳	サラダ油、クリーム	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、パセリ			

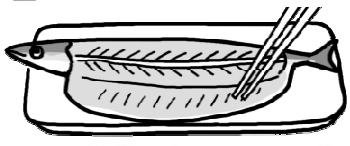
# サンマの上手な食べ方★

1 せがわ み た 背側の身を食べる



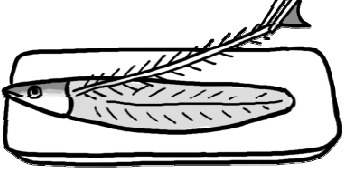
かわもおいしく、栄養満点だよ。こげてなければ、いっしょに食べよう。

2 はらがわ み た 腹側の身を食べる



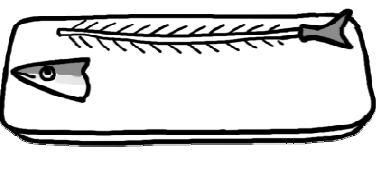
おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。

3 ほね と 骨を取る

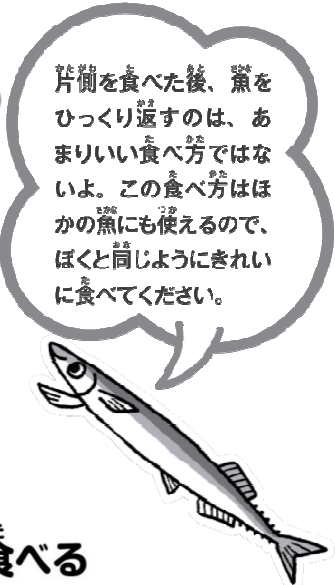


おなかの小骨は、はしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう！

4 下の身を食べる



骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。



片側を食べた後、鯊をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの鯊にも使えるので、ぼくと同じようにきれいに食べてください。