

10月給食たより



月	火	水	木	金
	1 ・豚キムチ丼 むぎごはん 豚キムチ炒め ・じゃがいものみそ汁 ・アップルシャーベット	2 ・ごはん ・あじスタミナ焼き ・さつまいものうま煮 ・大根のみそ汁	3 ・ごはん ・しそぎょうざ ・(小2コ、中3コ) ・五目野菜とピーマン炒め ・わかめスープ	4 ・しょうゆラーメン 中華めん 肉野菜炒め しょうゆラーメンスープ ・春巻き(小1コ、中2コ) ・味付けゆで卵(中のみ)
7 ・ごはん ・若鶏マーメレード焼き ・ブロッコリーと野菜のペンネ ・モロヘイヤとなめこのスープ	8 ・むぎごはん ・さつまいもカレー ・杏仁フルーツポンチ ・キャンディチーズ(小2コ、中3コ)	9 ・ゆかりごはん ・ぶりのしょうが焼き ・豚肉となすのみそ炒め ・豆腐のすまし汁	10 ・ごはん ・さばの煮付け ・ひじきのさっぱりあえ ・いものこ汁	11 ・米粉パン ・ふっくら肉だんご2コ ・キャベツとエリンギのソテー ・根菜のポトフ ・秋田県産ブルーベリージャム
14 体育の日 	15 秋季休業 	16 秋季休業 	17 ・ごはん ・いわしの三平煮 ・キャベツの煮びたし ・豚汁	18 ・なめこうどん ・焼き菓ココロク ・野菜とちくわの炒めもの ・みかんゼリー
21 ・ごはん ・若鶏のごま照り焼き ・ブロッコリーとベーコンの和風炒め ・秋野菜のミネストローネ	22 即位礼正殿の儀(国民の祝日) 	23 ・ごはん ・豚肉のみそ焼き ・茎わかめの炒め煮 ・まいたけのすまし汁	24 おおまがほくきょういけんきゅうかい 大曲仙北教育研究会 秋季研究会 給食はありません。	25 ・パイナップルパン ・チーズ入りささみフライソースかけ ・花野菜のイタリアンソテー ・じゃがいものコンソメスープ
28 ・ごはん ・若鶏のくわ焼き ・れんこん入りきんぴら ・もやしのみそ汁	29 ・わかめごはん ・ハムチーズサンドフライソースかけ ・じゃがバジ炒め ・豆腐と長ねぎのスープ	30 ・ごはん ・ハンバーグデミグラスソース ・ミモザソテー ・白菜のコンソメスープ	31 ・ごはん ・さばカレー照り焼き ・大根と豚バラのみそ煮込み ・さつまいも汁 ・かぼちゃプリン	

◆◆ 牛乳は毎日つきます。ジョアがつく日は牛乳はありません。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませよう願いたします。

● さつまいも ● じゃがいも ● キャベツ ● たまねぎ ● にんじん
 ● 白菜 ● 長ねぎ ● エリンギ ● 冷凍かぼちゃ ● 冷凍小松菜
 ● 冷凍むぎ枝豆 ● 冷凍濃縮トマト ● とうふ ● あつあげ
 ● あぶらあげ ● 糸こんにゃく ● ウインナー ● ベーコン ● ハム ● みそ ● 米

<給食センターの衛生管理について> 9月2日、17日に実施した腸内細菌検査は、全職員陰性でした。

7月2日・3日の2日間、中仙中学校2年生の二人が職場体験で給食センターにきてくれました。給食を調理員さんといっしょに作ったり、10月の献立やひとくちメモを考えてもらいました。

10月 こんだて ひとくちメモ

ごはんの献立	パンの献立	カレーの献立
今日はさばカレー照り焼きにしてみました。みなさんが好きなカレーの味にできること、食べやすく、たのしいカレーにしたいと思います。この他にもたくさん工夫をお願いします。	今日のポトフには大根とキャベツを入れて根菜ポトフにしてみました。大根は近年身がやわらかい青首だいこんが多く出回っています。だいこんの芽みは、肝臓の解毒作用を助けたり、がんの発生を抑えるといわれるアリトリアネートという成分を多く含みます。だいこんは、この野菜をしっかりと食べて健康な体を保ちましょう。	今日のカレーには旬のさつまいもを入れました。さつまいもにはビタミンB1、Cと食物繊維を多く含むといわれます。熱を加えておくと甘みが増しておいしく食べることが出来ます。美味しく食べてください。

10月 こんだて 作成表

ごはんの献立	パンの献立
ごはん(精白米)、牛乳(普通乳)、いわしの三平煮(いわし三平煮)、キャベツの煮びたし(キャベツ、サラダ油、にんじん、おろしだいこん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、スチーマー、かつお節)	米粉パン、A乳(普通乳)、チーズ入りささみフライソースかけ(チーズ、ささみ、フライソース、オリーブオイル)、花野菜のイタリアンソテー(おろしだいこん、オリーブオイル、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、パプリカ、コンソメ、食塩)、パイナップルパン、チーズ入りささみフライソースかけ(チーズ、ささみ、フライソース、オリーブオイル)、花野菜のイタリアンソテー(おろしだいこん、オリーブオイル、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、パプリカ、コンソメ、食塩)



給食作りでは、大量の食材を切ったり大きな道具でかき混ぜたり、力仕事が多いのですが一生懸命作業してくれました。献立作りでは季節の食材を考えたり、調理作業の組み合わせ方などを工夫してくれました。2日間おつかれさまでした(^^)/

食事はバランスが大切です

あなたの食事の栄養バランスは? の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。※給食費の第6期納期限は(振替口座日)は10月25日(金)です。