

10月 給食たより

那賀町学校給食センター

秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べものが旬をむかえます。旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてくださいね。

旬の味覚を味わいましょう!

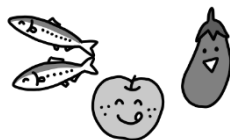
「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物、魚がたくさんとれる季節をいいます。食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中売っているものもたくさんあります。そういった食べものの多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。



おいしい

旬の食材は、香りやうま味が豊富なので、少ない調味料でもおいしく味わうことができます。

栄養がある



旬の食材は、そうでない時に比べて、栄養価が高いです。

安い



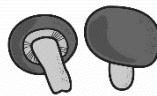
旬の食材は、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一堂に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。

旬の食べ物～秋の味覚～

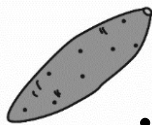


新米

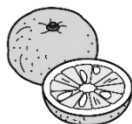
秋刀魚
鮭



しいたけ
えのきたけ
しめじ
エリンギ



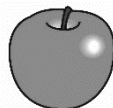
さつまいも
里芋
長いも



ゆず
レンコン
かぼちゃ
チンゲン菜



梨
ぶどう
リンゴ



令和4年10月分				献立名			食品名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
日	曜		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの						
3	月	牛乳	麦ごはん 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう チーズ		こめ おしむぎ						
			筑前煮	とりにく さつまあげ	こんにやく にんじん れんこん ごぼう いんげん	さとう あぶら						
			白菜の酢の物		はくさい きゅうり にんじん	さとう						
4	火	牛乳	セルフフィッシュバーガー	ぎゅうにゅう ホキフライ	キャベツ	パン あぶら ノンエッグ-halfマヨネーズ						
			パンネのトマト煮	にくだんご	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー マッシュルーム トマト	マカロニ じゃがいも さとう						
5	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ						
			マスの塩焼き	マス								
			ごま和え	かまぼこ	もやし ほうれんそう	ごま さとう						
			さつまいものみそ汁	あぶらあげ ちくわ みそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	さつまいも						
6	木	牛乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		パン						
			麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ えだまめ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら						
			棒々鶏	とりにく	きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら						
7	金	牛乳	ごはん 味付けのり	ぎゅうにゅう のり		こめ						
			エビ団子のうま煮	えびだんご とりにく がんもどき さつまあげ	にんじん れんこん いんげん ごぼう こんにやく	さとう						
			小松菜のツナ和え	ツナ	こまつな キャベツ	ごまあぶら さとう						
11	火	牛乳	米粉食パン リンゴジャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		パン こめこ りんごジャム						
			サケのソイシチュー	サケ とうにゅう	ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん はくさい しめじ	あぶら						
			マカロニサラダ	ツナ	きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグ-halfマヨネーズ						
12	水	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ						
			大豆入りきんぴら	ぶたにく だいず ちくわ	ごぼう こんにやく にんじん れんこん いんげん	あぶら さとう ごま ごまあぶら						
			春雨の酢の物	とりにく	キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごま						
13	木	牛乳	小型コッパン お米のタルト	ぎゅうにゅう		パン おこめのタルト						
			ワカメうどん	わかめ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	うどん						
			ちりめん和え	ちりめん	ほうれんそう はくさい にんじん	さとう						
14	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ						
			鶏肉のゆず風味	とりにく	ゆず	でんぷん あぶら さとう						
			土佐和え	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	さとう						
すまし汁	とうふ あぶらあげ	たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん										
17	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ						
			豚と厚揚げのみそ煮	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	たけのこ こんにやく にんじん いんげん しょうが	あぶら さとう						
			たくあん和え		たくあん はくさい きゅうり にんじん	さとう						
18	火	牛乳	アップルパン 	ぎゅうにゅう	りんご	パン						
			グーラッシュ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン トマト パセリ	じゃがいも さとう 生クリーム あぶら						
			クラウトザラート	ツナ	キャベツ	はちみつ オリーブオイル						
19	水	牛乳	芋ごはん 	ぎゅうにゅう		こめ さつまいも						
			高野豆腐の卵とじ 	こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん しめじ	さとう						
			切り干し大根の和え物	かまぼこ	きりほしいたけ ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら さとう						
20	木	牛乳	コッパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう		パン ブルーベリージャム						
			ちりめん和風スバゲティ	ちりめん ツナ	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ えのきだけ	スバゲティ バター						
			枝豆サラダ		えだまめ はくさい コーン にんじん	イタリアンドレッシング						
21	金	牛乳	ごはん 	ぎゅうにゅう		こめ						
			サワラのごまみそ焼き	サワラ みそ		さとう ごま						
			おひたし 		ほうれんそう もやし にんじん	さとう						
ふしめん汁	あぶらあげ わかめ	しいたけ たまねぎ にんじん	ふしめん									
24	月	牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ						
			サバのしょうが煮	サバ	しょうが	さとう						
			梅和え		キャベツ きゅうり うめ							
			豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ							
25	火	牛乳	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう						
			野菜のスープ煮込み	ウインナー	たまねぎ にんじん れんこん ヤングコーン えだまめ だいこん しめじ	じゃがいも						
			ツナサラダ	ツナ	カリフラワー ブロッコリー にんじん	たまねぎドレッシング						
26	水	牛乳	牛丼	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	こめ さとう						
			ゆず酢和え		だいこん キャベツ ゆず にんじん	さとう						
27	木	牛乳	米粉コッパン	ぎゅうにゅう		パン こめこ						
			春巻き	はるまき		あぶら						
			中華サラダ	とりにく	はくさい えだまめ にんじん	ちゅうかごまドレッシング						
			卵スープ	たまご とうふ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ							
28	金	牛乳	ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース セロリ にんにく りんご	こめ じゃがいも カレールウ あぶら						
			糸寒天サラダ	かまぼこ こんにやくかんてん	もやし チンゲンサイ にんじん	あおじそドレッシング						
31	月	牛乳	ごはん パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう		こめ パンプキンパバロア						
			サバのみぞれ煮	さばのみぞれに								
			きゅうりのおかか和え	かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん	さとう						
			厚揚げとワカメのみそ汁	あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。