

令和2年度 10月 献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知 らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	木	萩の花ご飯	小豆		枝豆		精白米 麦		800kcal 38.9g 20.4%	十五 夜献 立
		白身魚の香味焼き	ホキ みそ		しょうが 根深ねぎ			ごま油		
		ハムと野菜の炒め物	ハム		人参 キャベツ ピーマン			油		
		もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ					
		みたらし団子					上新粉 水あめ グラニュー糖 砂糖 片栗粉			
2	金	麦ご飯					精白米 麦		808kcal 29.0g 33.8%	
		ホイコーロー	豚肉		にんにく しょうが キャベツ 根深ねぎ ピーマン		砂糖 片栗粉	油		
		シルバーサラダ	ハム		きゅうり 人参 とうもろこし		春雨	マヨネーズ (卵不使用)		
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ きくらげ チンゲン菜			油		
5	月	うどん					小麦粉		805kcal 32.7g 31.3%	
		カレー南蛮	鶏肉 油揚げ なると		玉ねぎ 人参 干しいたけ		砂糖 片栗粉	油		
		きびなごのカリカリフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	ごま 油		
		野菜のごましょうゆ和え	ハム		キャベツ 小松菜 人参			ごま油		
		チョコクレープ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	油		
6	火	麦ご飯					精白米 麦		811kcal 35.1g 29.0%	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	しらたき 干しいたけ 人参		砂糖	油		
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう 根深ねぎ		じゃがいも	油		
		オレンジ			オレンジ					
7	水	ロールパン		脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	ショートニング	802kcal 33.4g 40.3%	
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ		パン粉	油		
		ポテトサラダ	ハム		人参 玉ねぎ きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)		
		コーンスープ		牛乳(加熱)	玉ねぎ 人参 とうもろこし		小麦粉	バター 油		
8	木	麦ご飯					精白米 麦		812kcal 33.5g 25.8%	
		ビビンバ	豚肉 卵		にんにく ぜんまい ほうれん草 人参 もやし		砂糖	ごま油 ごま		
		はるさめスープ	鶏肉		人参 干しいたけ チンゲン菜		春雨	油		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ					
9	金	麦ご飯					精白米 麦		843kcal 34.8g 30.7%	目の 愛護 デー 献立
		黒はんぺんの磯辺揚げ	黒はんぺん 卵	青のり			小麦粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参					
		根菜のすまし汁	鶏肉		こんにゃく 人参 大根 ごぼう		じゃがいも	油		
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー		砂糖			
12	月	給食なし								
13	火	給食なし								
14	水	給食なし								
15	木	麦ご飯					精白米 麦		803kcal 34.9g 27.0%	
		さばのみそ煮	さば みそ		しょうが		砂糖			
		野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ 人参 とうもろこし					
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 根深ねぎ			ごま油		
16	金	麦ご飯					精白米 麦		826kcal 32.1g 29.6%	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく		片栗粉	油		
		おかか和え	かつお節		キャベツ 小松菜 もやし					
		豚じゃがみそ汁	豚肉 みそ		しょうが 人参 玉ねぎ 根深ねぎ チンゲン菜		じゃがいも	油		

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

【お知らせ】新型コロナウイルスの影響で売上げが落ち込む農畜水産物の生産者を支援する農林水産省の事業の助成を受けて、静岡県の魅力ある食材を給食で提供していきます。今月はにじます(19日ににじますの竜田揚げ)、鯛(27日鯛のみそ焼き)、クラウンメロン(30日)です。



献立表は、裏面に続きます



19	月	黒米ご飯			精白米 黒米		816kcal 36.4g 28.7%			
		にじますの竜田揚げ	にじます		片栗粉 小麦粉 油					
		梅肉和え	かつお節	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 梅びしお					
		きのこ汁	豆腐 みそ		白菜 しいたけ エリンギ えのき 根深ねぎ チンゲン菜					
		丹那の牛乳プリン	卵	乳製品 寒天 クリーム		砂糖				
20	火	麦ご飯			精白米 麦		808kcal 34.5g 25.4%			
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく 人参	砂糖 片栗粉 ごま				
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		国清汁	みそ 油揚げ		ごぼう 大根 干しいたけ 人参 根深ねぎ	里芋 ごま油				
		みかん			みかん					
21	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ(加熱)	玉ねぎ ピーマン	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン	808kcal 36.8g 38.4%			
		ポトフ	豚肉		にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも 油				
		ミモザサラダ	卵 ハム		小松菜 キャベツ	砂糖 油				
		アーモンドフィッシュ	かたくちいわし			砂糖 ごま アーモンド				
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	桃(缶詰) パイナップル(缶詰) みかん(缶詰)	砂糖				
22	木	麦ご飯			精白米 麦		802kcal 33.2g 27.9%			
		中華丼の具	豚肉 いか		しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ	片栗粉 ごま油 油				
		型抜きチーズ		チーズ						
		卵スープ	卵	わかめ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	片栗粉 油				
		りんご			りんご					
23	金	給食なし								
26	月	麦ご飯			精白米 麦		812kcal 28.5g 28.4%			
		ハッシュドボーク	豚肉		玉ねぎ 人参 しめじ	油				
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油				
		オレンジ			オレンジ					
27	火	わかめご飯		わかめ		精白米 麦	814kcal 36.0g 25.2%			
		鯛のみそ焼き	鯛 みそ			砂糖				
		ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー		人参 キャベツ とうもろこし	油				
		もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		もやし 小松菜 根深ねぎ					
		バナナ			バナナ					
28	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング	813kcal 28.9g 34.0%	ハロ ウィン 献立	
		パンプキンコロッケ	豚肉 卵	チーズ(加熱) ひじき	玉ねぎ かぼちゃ	パン粉 小麦粉 バター 油				
		海草サラダ	ハム	海草ミックス	小松菜 きゅうり 人参	砂糖 ごま油				
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	じゃがいも 油				
		ぶどうゼリー			ぶどう果汁	砂糖				
29	木	栗ご飯			精白米 栗	ごま	800kcal 31.3g 22.1%	十三 夜献 立		
		つくねの照り焼き	鶏肉 みそ 卵	牛乳(加熱) わかめ	根深ねぎ 人参 しょうが	パン粉 砂糖 片栗粉				
		ミニトマト			ミニトマト					
		実だくさんのみそ汁	油揚げ みそ		人参 ごぼう 大根 根深ねぎ	里芋 ごま油				
		お団子	小豆			うるち米 砂糖				
30	金	麦ご飯			精白米 麦		804kcal 29.2g 25.1%			
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		根深ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ 人参	片栗粉 油 ごま油				
		中華サラダ	ハム		きゅうり キャベツ もやし	春雨 砂糖 ごま油				
		クラウンメロン			クラウンメロン					

給食クイズ

問題:逆さまにすると痛い魚ってなあに?

解説

たいには各種ビタミンやミネラルがバランスよく含まれ、脂質の含有量が少なく、消化のよい魚です。頭部を使い「かぶと焼き」や「かぶと煮」にすると骨から溶出する栄養や目玉の周辺にある粘質物も同時にとれ、肌荒れ予防や骨の成長に役立ちます。

答え:たい

担当:学校栄養職員 嘉納