

おうちのひととよんでね!



11かっ こんだてひょう



しろぬき

になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 505

(れいわ7ねん)

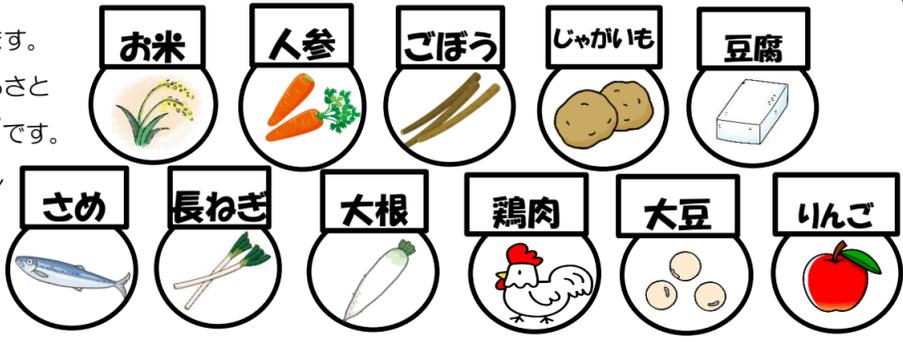
日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
				赤	緑	黄					
4	火	ごはん	ほうれんそうのみそしる ちくわのいそべてんぷら きんぴらごぼう あじつけのり	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ちくわ、のり ぶたにく	にんじん、ごぼう しいたけ、こんにゃく ほうれんそう	ごはん てんぷらのころも あぶら、さとう ごま	小 652 中 774	25.6 29.6	23.8 25.2	2.5 2.9	・今日は、のり弁をイメージした献立にしました。味付けのりはごはんと一緒に食べましょう。
5	水	ごはん	クリームシチュー ポロニアステーキ マリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり、パプリカ	パン バター、シチュールー じゃがいも なまクリーム	小 727 中 790	32.9 35.4	27.5 30.2	3.5 4.2	・食べる前にしっかり手を洗いましょう。 ★スプーンがつきます
6	木	ごはん	すいとん あかうおのさいきょうやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ あぶらあげ、あかうお ひじき、だいず	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ こんにゃく ながねぎ	ごはん すいとん、あぶら さとう	小 593 中 727	29.5 34	15 16.6	2.5 3.2	・すいとんは、もちもちした食感が特徴です。のどつまりしないように、よくかんで食べてください。
7	金	ごはん	もずくじる わかどりのごまてりやき なまあげのうまに	ぎゅうにゅう もずく、みそ とりにく、なまあげ	えのきだけ ながねぎ いんげん にんじん、たまねぎ しいたけ、こんにゃく	ごはん いたふ、ごまあぶら さとう、てんぷん	小 631 中 761	28.5 33.1	21.5 23.7	2.4 2.9	
10	月	ごはん	モロヘイヤスープ ミニハンバーグ ちゅうかくらげサラダ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン べにさけ、ぶたにく とりにく、ちゅうかくらげ	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ たまねぎ、きゅうり	ごはん あぶら、ドレッシング さとう	小 / 中 706	/ 28.7	/ 20.6	/ 3.5	・今日は中学校3年生のバイキング給食の日です。 ★ミニハンバーグ一人2個です
11	火	ごはん	さけボールのみそしる じゃがいもまんじゅう かにかまとやしをあえもの	ぎゅうにゅう さけ、とうふ みそ、ぶたにく ぎょにくすりみ	だいこん きゅうり、もやし たけのこ ながねぎ	ごはん じゃがいもまんじゅう ごま、ドレッシング	小 577 中 703	24.2 29.2	14.9 16.4	2.7 3.3	
12	水	ごはん	こんさいいりわふうカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、ごぼう れんこん、かぼちゃ みかん、はくとう	ごはん おおむぎ あぶら、ゼリー じゃがいも カレールー、しらたまもち	小 712 中 883	21.6 26.1	18.7 22.1	2.3 2.9	・いつもとは一味ちがう和風のカレーです。デザートもよくかんで食べましょう。 ★スプーンがつきます
13	木	ごはん	もやしのみそしる あじフライ ちくぜんに バックソース	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ あじ、とりにく ちくわ	もやし、にんじん ごぼう、グリーンピース たけのこ、しいたけ こんにゃく、こまつな	ごはん パンこ、あぶら さとう	小 613 中 743	28.7 33.5	19.1 21.7	2.4 2.9	・あじフライにバックソースがつきます。
14	金	ごはん	ミートボールスープ けいちゃん はるさめサラダ あおもりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく みそ	にんじん、たけのこ チンゲンサイ、きゅうり ながねぎ キャベツ もやし、ピーマン、りんご	ごはん ごま、あぶら さとう、てんぷん はるさめ、プリン	小 599 中 742	25.5 31.3	16.9 19.5	2.6 3.3	・けいちゃんは、岐阜県の郷土料理で鶏肉を使ったみそ味の料理です。
17	月	ごはん	はくさいとぎくらのスープ かにシューマイ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ベーコン、かに ぶたにく	にんじん、はくさい きくらげ、しいたけ ながねぎ ピーマン パプリカ、たけのこ	ごはん ごまあぶら シューマイのかわ さとう	小 640 中 764	22.8 26.8	26.2 29.2	2.2 2.6	・かにシューマイは、小1・2年1個、その他2個です
18	火	ごはん	だいこんのみそしる メンチカツ こまつなのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく、とりにく	にんじん、だいこん たまねぎ こまつな、キャベツ	ごはん パンこ、あぶら ドレッシング アーモンド	小 682 中 807	25.3 29.3	29.3 31.8	1.9 2.4	・和え物にナッツ（アーモンド）が入っています。ナッツ類は、肌を健康にしてくれるビタミンEがたくさん含まれています。
19	水	ごはん	チキンカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ツナ	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご アスパラ、パプリカ	ごはん おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ドレッシング	小 581 中 709	22.2 27.4	10.3 12.3	2.6 2.8	・今日は、横浜町産や青森県産の食材をたくさん使用した「ふるさと産品」給食の日です。
20	木	ごはん	こんさいじる さめにつけ だいこんのそぼろに カットりんご	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さめ、とりにく だいず	にんじん、ごぼう こまつな、だいこん ながねぎ しょうが グリーンピース、りんご	ごはん あぶら、さとう じゃがいも てんぷん	小 605 中 725	25.6 29.2	19.3 21	1.8 2.4	・今日は、横浜町産や青森県産の食材をたくさん使用した「ふるさと産品」給食の日です。
21	金	ごはん	しょうゆラーメン はんじゅくあじつけたまご キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると わかめ、たまご ちりめん、こんぶ	にんじん、もやし ながねぎ メンマ キャベツ	ごはん ちゅうかめん あぶら、ごまあぶら ごま	小 588 中 712	28.4 33.6	19.3 21.7	3.2 4	・ラーメンの汁は、いつもより濃いめに味付けしているため、具はしっかり食べて、汁は残すようにしましょう。 ◎お盆回収日です◎
25	火	ごはん	のっぺいじる いわしのみそに もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ いわし、とりにく	にんじん、だいこん ごぼう、まいたけ ながねぎ しょうが もやし、きゅうり、うめ	ごはん さといも、てんぷん ドレッシング	小 597 中 740	25.1 29.8	18.1 20.9	1.8 2.6	
26	水	ごはん	わかめといものみそしる やさしいくだんご はるさめいため	ぎゅうにゅう わかめ、みそ とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん たけのこ、ごぼう ピーマン	ごはん じゃがいも ごまあぶら、さとう はるさめ	小 612 中 746	23.1 26.8	15.9 17.4	2 2.4	・今日は、横浜町産や青森県産の食材をたくさん使用した「ふるさと産品」給食の日です。
27	木	ごはん	なめこじる すきやきコロッケ こまつなのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ きゅうりにく、ひじき ツナ	なめこ、だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん、こまつな えだまめ	ごはん コロッケ、あぶら さとう	小 610 中 722	21.4 25.1	20 21	2.3 2.7	・和え物にひじきが入っています。小松菜もひじきも鉄分が多く含まれているので貧血におすすめの食材です。
28	金	ごはん	チンゲンサイスープ ミートオムレツ とりチリソースいため	ぎゅうにゅう ベーコン、だいず たまご、とりにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが にんにく、トマト たまねぎ、フロccoli	ごはん あぶら、さとう てんぷん	小 583 中 712	26.3 31	19.6 21.9	1.9 2.2	・オムレツに副菜のチリソースをつけて食べてもおいしいですよ。

*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

ふるさと産品給食の日

使用している地場産品は11品目です

私たちの住む地域でとれる食材を「地場産品」といいます。今月は、その地場産品をたくさん使った給食を出す「ふるさと産品給食の日」があります。ちなみに横浜町は11月20日です。日本の中でも、食材が豊富な地域「青森県」の素晴らしい恵みを感じながら味わって食べてみてくださいね。



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
21日(金)です。
(麺の日です。)