

10 木	チャーハン 白菜汁 大学芋 チーズサラダ	～さつまいも～地域でとれたさつまいもがおいしい季節です。エネルギーだけでなく、ビタミンCや食物繊維も多い健康食品です。今日は油で揚げて、黒さとうで作った甘いたれで和えました。	焼き豚 豚肉	ピーマン にんじん	ねぎ、とうもろこし 地元産コシヒカリ 白菜、しめじ、ねぎ	ひまわり油	617 kcal 22.4 g 15.1 g 95 g 3.0 g	714 kcal 25.5 g 16.6 g 112 g 3.5 g	
	ごはん くきわかめスープ ブルコギ ナムル	～和えもの～給食の和えものやサラダに使う野菜は給食センターで蒸したり、ゆでたりして冷やしています。加熱することでたくさん量を食ふことができます。今日は酢しょうゆに一味唐辛子を入れて味付けした和えものです。	鶏肉、豆腐 豚肉	くきわかめ 赤ピーマン、にら にんじん	たまねぎ、えのき たまねぎ もやし、きゅうり	さとう さとう	ごま油 ごま油、白いりごま ひまわり油	556 kcal 26.3 g 13.8 g 78 g 2.8 g	678 kcal 30.7 g 15.3 g 100 g 3.3 g
	ごはん のっぺい汁 ますの塩焼き 炒り豆腐 ヨーグルト	～いり豆腐～今日は大豆から作られる粉豆腐を使って、いり豆腐を作りました。炒めた鶏ひき肉や野菜、ちくわをかつおのだし汁で煮て、えだまめや粉豆腐を入れてつくりました。栄養たっぷりのいり豆腐です。	豚肉 ます 鶏肉、ちくわ、粉豆腐	にんじん にんじん にんじん	だいこん 大根、しめじ、ねぎ たまねぎ、えだまめ	さといも さとう	ひまわり油	670 kcal 37.5 g 17.5 g 89 g 2.5 g	801 kcal 43.8 g 19.5 g 111 g 3.0 g
	コッペパン コーンポタージュ チリコンカン ツナサラダ	～牛乳のクイズ～牛乳のふたのビニールが紫なのはどうして？ ①おいしそうに見えるから ②牛乳やさんの好きな色だから ③紫のビニールは牛乳の印だから 答え③ 牛乳からしぼったお乳から作られたものだけにつけることができます。	ベーコン 豚肉、大豆、赤いんげん豆 ツナフレーク	にんじん トマト にんじん	たまねぎ、とうもろこし、コーンペースト たまねぎ、えだまめ キャベツ、たまねぎ、きゅうり	コッペパン さとう	バター ひまわり油 ひまわり油	771 kcal 30.6 g 30.3 g 90 g 3.0 g	932 kcal 36.3 g 35.3 g 113 g 3.5 g

献立は都合により変更になる場合があります

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

地産地消のいいところ

食べ物を大切にすることが育つ

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

1 1 8 1 いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう

おやつは時間や量を決めて食べよう

甘い物はとり過ぎないようにしよう

カルシウムを多く含む食べ物をとろう

食べた後は歯をみがこう



【お知らせ】
献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

大学芋

材料(4人分)

- さつまいも 250g
- 揚げ油 適量
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- さとう 15g
- みりん 小さじ1
- 黒砂糖 10g
- 水 小さじ2
- 黒いりごま 小さじ1

作り方

1. さつまいもを乱切にする。
2. さつまいもを揚げる。
3. 黒いりごま以外の調味料を合わせて、砂糖が溶ける程度火にかける。
4. 3の調味料を2のさつまいもにからめ、黒ごまをまぶしてできあがり。

TEL 62-6222
FAX 62-6639