

給食だより

平成27年 10月
佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

丁寧な後片づけを心がけよう！

給食を食べ終わったあとはどのように片づけていますか？ポイントは3つあります！

① 食器はきれいに重ねて、カゴの中にしまいましょう！

→ごはんつぶや汁はお茶碗に残っていませんか？

ごはんつぶも残さず、汁もしっかり切ってしまいましょう。

ごはんつぶも
のこさず食べましょう



② トングは、食缶にいられたままにせず、トングかけにかけましょう！

→食缶にトングが入ったままの学級があります。

トングやスプーンは、向きをそろえてトングかけに戻しましょう。



③ 配膳台はぬれたふきんでふきましよう！

→給食と一緒に付いているふきんがついています。

ふきんはぬらし、汚れたらふきとるように心がけましよう。



| 10月のこんだて | | おもな材料と体内でののはたらき | | | 一口メモ |
|---|---|-----------------------|---|-----------------------------------|--|
| 右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生) | | 体をつくるもとになる(赤) | からだの調子を整える(緑) | エネルギーのもとになる(黄) | |
| 1 (木) | あげパン あきのみのもりともめのにこみ ミートボール オレンジ (694/ 749) | きなこ ぶたにく ぶたにく | | パン、さとう | あげパンはひとつ一つ調理員さんが揚げて、きなこや砂糖をまぶしています。 |
| 2 (金) | ごはん みそしる とりにくとさつまいものあまからに しめじとこまつなのおひたし (616/ 801) | | だいこん、にんじん とりにく | ごはん さつまいも、ごま | 今日の鶏肉とさつまいもの甘味は子ども達に人気のメニューです。 |
| 5 (月) | カレーライス キャベツとハムのサラダ フルーツミックス (767/ 1004) | ぶたにく ハム | たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン | じゃがいも あぶら | フルーツミックスには、黄桃・パイナップル・みかん・バナナが入っています。 |
| 6 (火) | きつねうどん だいがくいも しょうがあえ (637/ 806) | とりにく ちくわ | ながねぎ、にんじん、ほうれんそうなど こまつな、はくさい、ぶなしめじ | うどんめん さつまいも、ごま、みずあめなど | だいがくいもは、さつまいもを揚げたもので、さつまいもを揚げた甘いタレと黒ゴマをかけます。 |
| 7 (水) | たけのこごはん みそしる ぎゅうにくコロック パイナップル (628/ 788) | とりにく とうふ ぎゅうにく | たけのこ、にんじん にんじん、にら パイナップル | | 『たけのこごはん』の他にも、今月は、秋の料理があるのので、探してみてください。 |
| 8 (木) | コッペパン きのこのシチュー チキンオープンやき ラタトゥーユ (645/ 780) | | ベーコン、とうにゅう とりにく、チーズ たまねぎ、にんじん、ズッキーニなど | コッペパン はくりきこ、さらだあぶらなど サラダあぶら | ラタトゥーユは佐呂間産のズッキーニを使った新メニューです。 |
| 9 (金) | ごはん いもにじる メンチカツ くきわかめのきんぴら (698/ 904) | ぶたにく ぶたにく くきわかめ | にんじん、ぶなしめじ、ながねぎなど ごぼう、にんじん | ごはん さといも サラダあぶら ごまあぶら、ごま | いもにじるみやぎやまがたちほう芋煮汁は宮城や山形地方の郷土料理です。 |
| 13 (火) | スパゲッティミートソース だいこんサラダ なし (643/ 826) | ぶたにく くきわかめ | たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん わなし | スパゲッティ ごまあぶら | なしは秋に旬を迎える果物のひとつです。 |

| 10月のこんだて (牛乳は毎日つきます) | | 右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生) | | おもな材料と体内でののはたらき | | | 一口メモ | |
|-------------------------|---|------------------------------------|---|-----------------|---------------------------------------|---|---|---|
| | | 体をつくるもとになる(赤) | からだの調子を整える(緑) | エネルギーのもとになる(黄) | | | | |
| 14 (水) | ⑩ 浜保 きぬがさどん はるさめサラダ グレーゼリー (698/ 908) | たまご ハム | ながねぎ、たまねぎ、しいたけ きゅうり、にんじん グレープかじゅう | | はるさめ、ごまあぶら、ごま | | きぬがさどんきょうと 衣笠井は京都でできたどん ぶりと言われています。 | |
| 15 (木) | しょくパン コーンスープ ハムチーズカツ ツナじゃが (656/ 824) | | | | しょくぱん ぎゅうにゅう、とうにゅう ハム、チーズ ツナ | コーン サラダあぶら じゃがいも、たまねぎ、グリーンピース | ツナじゃがは揚げたじゃがい も、たまねぎとツナを一緒 に炒めた新メニューです。 | |
| 16 (金) | ごはん かしわじる さけのみそマヨネーズやき キャベツのじゃこ炒め (595/ 738) | | | | ごはん とりにく さけ しらす | にんじん、ごぼう、ながねぎなど たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん | さけのみそマヨネーズ焼きは旬 の鯖を使ったメニューです。 | |
| 19 (月) | ⑩ 佐中 ごはん きのこじる ぶたにくのにんにくいため かいそうサラダ (602/ 774) | | | | ごはん とうふ ぶたにく かいそう、シーチキン | えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけなど こまつな、にんじん、もやし きゅうり、にんじん、キャベツ | にんにくの旬は調理をする 前とした後で変わります。 | |
| 20 (火) | ⑩ 佐中 みそラーメン あげぎょうざ たたききゅうり (730/ 918) | | | | ぶたにく ぶたにく きゅうり | たまねぎ、にんじん、もやしなど きゅうり | サラダあぶら ぎょうざのかわ、サラダあぶら ごまあぶら | ぶた肉は疲れを回復する 栄養のビタミンB1を多く 含んでいます。 |
| 21 (水) | とりそぼろごはん みそしる あつやきたまご ごまあえ (628/ 814) | | | | とりにく わかめ たまご ほうれんそう、にんじん、もやし | にんじん、グリーンピース たまねぎ、じゃがいも | ごま | とり 鶏そぼろご飯は、 ごはんと鶏そぼろを混ぜだ んご飯です。 |
| 22 (木) | ⑩ 若保 ソフトパン ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ ミックスヨーグルト (524/ 617) | | | | ベーコン、まめ ぶたにく ヨーグルト | たまねぎ、トマト、にんじんなど かぼちゃ おうとう、パイナップル、みかんなど | ソフトパン マカロニ | かぼちゃにはカロテンという 病気を予防するための栄養が 多く含まれています。 |
| 23 (金) | ごはん みそしる すきやきふうにもの カラフルサラダ (642/ 837) | | | | | だいこん、にんじん、ながねぎなど たまねぎ、にんじん、ながねぎなど ハム | ごはん ごま | すき焼き風煮物は佐呂間産の 牛肉を使ったメニューで す。 |
| 26 (月) | ⑩ 浜保・浜小 ⑩ 佐小 ごはん みそしる サバしょうがに きりぼしだいこんのもの (613/ 761) | | | | とうふ、わかめ さば さつまあげ、ひじき | ながねぎ にんじん、さやいんげん など | ごはん | きりぼしだいこんぶつゆあいた 切干大根や乾物は冬の間、 ほぞんできふよう に工夫され た食材です。 |
| 27 (火) | かしわうどん しらたまあずき ほうれんそうのしらすあえ (598/ 745) | | | | とりにく しらす | ほうれんそう、にんじん、ながねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん | うどん しらたまあずき | ほうれん草には血液を作る素 の鉄分が多く含まれていま す。 |
| 28 (水) | わかめごはん ぶたじる しろみさかなフライ オレンジ (658/ 798) | | | | わかめ ぶたにく ホキ | にんじん、ごぼう、たまねぎなど | ごはん じゃがいも サラダあぶら | ぶた汁のじゃがいもは佐呂間 産です。 |
| 29 (木) | ナン まめとひきにくのカレー マカロニサラダ 型抜きチーズ (602/ 761) | | | | ぶたにく、まめ チーズ | たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり、たまねぎなど | ナン マカロニ | まめとひき肉のカレーはナン につけて食べてください。 |
| 30 (金) | ごはん もずくのすましじる みそカツ キャベツのごまあえ (677/ 848) | | | | とりにく、もずく ぶた キャベツ、きゅうり | キャベツ、こまつな、ながねぎなど | ごはん | もずくのすましはほか の海 産に付いて成長する、「薬付 く」が由来です。 |