

10月給食だより

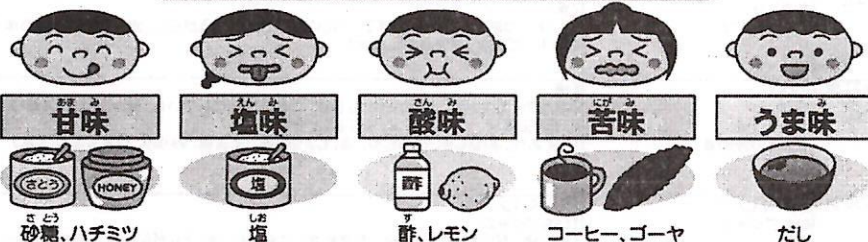
令和5年9月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



☆10月3日の給食に、パーカーパンが初めて登場します☆

パーカーパンは、コッパンと同じ配合ですが、生地を成形する際に楕円形の伸ばし、片方にマーガリンを塗って折りたたんで焼いています。そのため、包丁で切り込みを入れなくても手で簡単に広げることができます。

ハンバーガーパーティとボイルキャベツを挟んで、ハンバーガーにして食べてくださいね。



献立紹介 10月13日『がね揚げ(卵)』

<材料(4人分)>

- ★さつまいも・160g
- ★人参・20g
- ★小麦粉・40g
- ★卵・20g
- ★土生姜・少々
- ★塩・少々
- ★水・30cc
- ★あげ油・適量

<つくり方>

- ① さつまいもは厚さ1cm程度の拍子木切り、人参は千切りにし、土生姜はすりおろす。
- ② 小麦粉・卵・塩・水で衣をつくる。
- ③ 全材料を混ぜ合わせ、小麦粉少々をまぶし、衣をつけて一口大の大きさにして、160~180℃の油で揚げる。

本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
今月のご当地料理は、「がね揚げ」です。

☆「がね揚げ」は熊本県の郷土料理です。

☆天草地方の方言で「がね」とはカニのことで、揚げた姿がカニの足に見えることから名付けられました。



実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
10/2月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あまずあえ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ 濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	10/18水 ★ はし	いもごはん 牛乳 すまし汁 さんまのかば焼き風	【米、さつまいも、塩、(水)、黒ごま 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、 (水) 【さんま、塩、こしょう、でんぶん、油、しょうゆ濃、みりん、三温糖、酢
10/3火	バーカーパン 牛乳 ポタージュ ハンバーガー ポイルキャベツ	【バーカーパン 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ペイ リーフ、(水) 【ハンバーガーパーティ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ	10/19木	あげパン 牛乳 ペーコンと野菜の煮物 いかのマリネ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、ペーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ 濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、(水) 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ淡、サラダ油、酢、砂糖、塩
10/4水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのフライ そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【いわし、塩、こしょう、(水)、純カレー粉、小麦粉、パン粉、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩	10/20金	ごはん 牛乳 キムチスープ ピピンバ	【米 【ぶた肉、はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスー プ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、(水) 【牛肉、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ 濃、砂糖、ごま油、ラー油、きざみのり
10/5木 はし	ミニごまパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ マヨネーズ	【ミニごまパン 【スパゲティ、ぶた肉、いか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、とんかつソース、ウスターソ ース、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ	10/23月	ビーフシラス 牛乳 コンソメスープ 白菜とひじきのサラダ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、 (水) 【とり肉、たまねぎ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、 (水) 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
10/6金 ★ はし	中華おこわ 牛乳 かき卵スープ あえもの	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みり ん、酒、ごま油、塩、(水) 【ぶた肉、たまご、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、 塩、こしょう、(水) 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	10/24火 ★ はし	ごはん 牛乳 えびと豆腐の中華炒め おひたし	【米 【ぶた肉、むきえび、とうふ、たまねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、ねぎ、土しょうが、干しいた け、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、砂糖、塩、トウバンジャン、ごま油、でんぶん 【はくさい、テンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)
10/10火	ケチャップライス 牛乳 ドリア風 フレンチサラダ	【米、ケチャップ、バター、塩、(水) 【ペーコン、むきえび、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、マーガリ ン、小麦粉、塩、酒、こしょう、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	10/25水 はし	はちみつパン 牛乳 野菜ソテー コロケ ミニりんごゼリー	【はちみつパン 【ぶた肉、ペーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、純カレー粉、 ウスターソース、とんかつソース、塩、こしょう 【コロケ、油 【ミニりんごゼリー
10/11水 ★ はし	ごはん 牛乳 そば煮 さばの煮付 そくせきづけ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でん ぶん、けずりぶし、(水) 【さば、土しょうが、しょうゆ濃、三温糖、酒、みりん、(水) 【はくさい、塩、きざみこんぶ、しょうゆ濃	10/26木 ★ はし	ごはん 牛乳 きのこ汁 きんぴらごぼう	【米 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、 (水) 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、 みりん、ごま油、けずりぶし、(水)
10/12木 はし	こくとうパン 牛乳 わかめのスープ おこのみ焼き	【こくとうパン 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、 (水) 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、塩、けずりぶし、(水)、油、 とんかつソース、ウスターソース	10/27金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの炒め煮	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、 みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、(水) 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)
10/13金 ★ ◆	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 がねあげ(卵)	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、 (水) 【さつまいも、にんじん、小麦粉、たまご、土しょうが、塩、(水)、油	10/30月	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ マセドアンマヨサラダ	【コッペパン 【いちごジャム 【ぶた肉、だいち、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【ハム、さつまいも、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう
10/16月 ★ はし	ごはん 牛乳 ビーフンスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め	【米 【とり肉、ビーフン、はくさい、テンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがら スープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、(水) 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、テンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょう ゆ濃、砂糖、(水)	10/31火 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 はたはたのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【はたはた、でんぶん、塩、こしょう、油
10/17火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 カレーうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けず りぶし、(水) 【ちくわ、テンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	<p>●あげパン以外のパンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。</p>		

原食1人1回あたり
平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1-2年	521	21.7	19.2	321	74	2.2	2.5	193	0.38	0.5	18	3.5	1.9
学年3-4年	600	24.9	21.7	341	85	2.6	2.9	221	0.45	0.54	21	4.3	2.3
学年5-6年	676	27.9	23.8	359	97	2.9	3.2	249	0.51	0.58	25	5.1	2.7

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

