

11月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
1	水	むぎごはん		すましじる ししゃもフライ ごもくだいずに	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう うすら のたまご ちくわ し しゃも だいず さつ まあげ	にんじん えのきたけ こんぶ ごぼう れん こん しいたけ いん げん	666 28.1	904 37.1	
2	木	しろごはん		みそしる やきにく	こめ あぶら	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ ね ぎ ビーマン きゃべ つ りんご	645 25.5	790 30.6	
7	火	しろごはん		うおそうめん とりつくねこんにゃくのあまからに ごまじゃこサラダ	こめ あぶら じゃ がいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう うおそ うめん かまぼこ つ くね ちりめん	にんじん れんこん シラス きゅうり	659 20.8	786 24.2	
小4年生リクエストメニュー										
8	水	むぎごはん		とりのからあげ はるさめさらだ すましじる	こめ むぎ でんぷ ん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とり く たまご ツナ と うぶ ちくわ	にんじん にんにく きゅうり きゃべつ えのきたけ	675 23.8	845 28.9	
9	木	むぎごはん		ぶたキムチちゃんこ あきのみかくサラダ なっとう	こめ むぎ しらた き ごまあぶら さつ まいも	ぎゅうにゅう つくね なっとう	にんじん きゃべつ たまねぎ はくさい にら しめじ きゅう り	688 29.2	847 33.6	小3年生
10	金	ミルクパン		はくさいとくにだんごスープ おこのみやき	ミルクパン おこのみ やきこ はるさめ	ぎゅうにゅう つくね たまご ぶたにく	にんじん きゃべつ たまねぎ しいたけ ねぎ コーン しょう が	635 25.0	787 30.5	
13	月	むぎごはん		マーボーはるさめ ひじきシュウマイ やさいのナムル	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく みそ しゅう まい	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく し	627 22.9	820 29.5	
14	火	むぎごはん		のっぺいじる メンチカツ れんこんサラダ	こめ むぎ さとい もこんにやく あぶ ら でんぷん	ぎゅうにゅう とり く あつあげ さつま あげ えだまめととう ぶのミンチカツ でん ぷん	にんじん しいたけ っこぼう ねぎ れん こん きゅうり	672 22.6	849 27.6	
15	水	むぎごはん		ハヤシライス *まめまめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ツナ だいず	にんじん たまねぎ にんにく コーン きゅうり	613 22.2		中学校

日本で発見された『うま味』

和食の味の基本となる「だし」は『うま味』をとり出した汁のことです。日本のだしは、主にこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。「だし」をきかせると、薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。また、だしはおいしいだけでなく、心を和ませる効果などもあり、飲むとほっと感じる人も多くいます。給食でもこんぶやかたおぶし、煮干しからとっただしを汁物に使っています。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		単位
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのしょうじをとのえる	小学校	中学校	
16	木	しろごはん		ちくぜんに きゅうりとわかめのすのもの	こめ あぶら こん にやく さとも さ とう	ぎゅうにゅう とり く あつあげ さつま あげ ツナ	にんじん れんこん たけのこ ごぼう し いたけきゅうり きぬ さや	641.0 26	770 30.4	
17	金	こめこパン		*ポトフ ごまドレサラダ おさつスティック	こめこパン じゃがい も あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ウイン ナー とりにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ プ ロッコリー パセリ きゅうり	619 26.2	717 30.1	
20	月	むぎごはん		あおさじる ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのアーモンドサラダ2	こめ むぎ マヨ ネーズ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ えのきだけ しょうが かぼちゃ きゅうり	681.0 26	846 31.0	
21	火	しろごはん		さつまじる しおさば きゅうりときゃべつのこんぶあえ	こめ あぶら さつ まいも こんにやく	ぎゅうにゅう とり く あつあげ みそ しおさば	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ね ぎ きゅうり きゃべ つ	671 30.3	803 35.3	
ごはんにかけてたべましょう										
22	水	むぎごはん		おやこどん れんこんのキムチあげ りんご	こめ あぶら てん ぶらこ さとう でん ぶん	ぎゅうにゅう とり く たまご	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ れん こん りんご	672.0 23	844 27.2	
小3年生リクエストメニュー										
24	金	コッパン		スパゲティミートソース やきぎょうざ ももゼリー	コッパン スパゲ ティ	ぎゅうにゅう ぎゅう ひきにく ぶたひきに く ギョウザ	にんじん たまねぎ セロニー にんにく ももゼリー	690 26.9	885 33.5	
27	月	むぎごはん		すましじる いわしのみぞれに マヨサラダ	こめ むぎ マヨ ネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いわしのみ ぞれに ロースハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう わかめ えのきだけ きゅうり	636.0 23	802 28.2	小6年生
28	火	*こぎつね ごはん		うどんじる かみかみあえ	こめ さとう あぶら うどん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりひ きに かけ かまぼ こ	にんじん しょうが ごぼう はくさい だ いこん しいたけ ね ぎ きゃべつ きゅう り	662 26.7	761 30.3	小6年生
29	水	しろごはん		*カレーライス ○ *ごぼうサラダ(マヨ) ○ ふくじんづけ	こめ あぶら じゃ がいも さとう	ぎゅうにゅう とり く チーズ スキムミ ルク	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゃべつ	669.0 22	803 25.0	
30	木	むぎごはん		おでんふうに あますあえ ふりかけ(リカツオ)	こめ むぎ さとい も こんにやく	ぎゅうにゅう とり く がんもどき ちく わ うずらのたまご	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげ ん きゃべつ きゅう り	684 27.1	790 30.9	

給食レシピ: れんこんのキムチ揚げ

<材料(1人分)>

<作り方>

- れんこん 35g① れんこんを洗い、皮をむく。
- キムチのもと 3g ② れんこんを3mmの厚みで、輪または半月またはいちよう
- 天ぷら粉 2g 切りにする。
- 揚げ油 適量 ③ 切ったれんこんをキムチのもとで和える。
- ④ キムチのもとと和えたれんこんに、天ぷら粉をまぶして油で揚げる。

※天ぷら粉をつけ過ぎるとれんこんの粘りが出てくっついてしまうため、少なめに、ふりかける程度がおすすめです。

