令和２年度 ９月がっこうきゅうしょくこんだてひょう

ほたて料理と秋の味覚を味わおう！

今月の給食は、秋の味覚、きのこ、さんま、さつまいも、梨、ぶどうや**全国各地の郷土料理**を取り入れました。山形県の「いもっこ汁」、名古屋の八丁みそを使った「名古屋みそうどん」、高知県の「かつおとなすのたたき」をアレンジした「ぶりとなすのたたき」です。うま煮には栗を加え、旬のさんまは蒲焼きにします。

また、ほたて貝柱と久保田牧場のモツァレラチーズを使った「ホタテとモツァレラの重ね焼き」、さらに七飯産高級牛肉を使ったステーキ第２弾！今回は、池田農園の玉ねぎと赤ワインで作る特製オニオンソースかけです。今月の給食も旬の食材をたっぷり使って作ります。楽しみにしていてください。　*七飯町学校給食センター（七重小学校）*

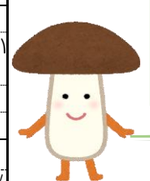
日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	くろさとうパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ,くろさとう	ぎゅうにゅう,たまご	
	きのことほうれんそうのクリームスープ	バター,あぶら,こむぎこ	ベーコン,ぎゅうにゅう,スキムミルク,クリーム	まいたけ,しめじ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,パセリ
	ホタテとズッキーニのガーリックソテー	オリーブオイル	**ほたてがい**	ズッキーニ,おうさましいたけ,にんにく
	プルーン			プルーン
2 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	さつまじる	さつまいも	とりにく,とうふ,しろみそ	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,たまねぎ,ながねぎ
	ぶりとなすのたたき	でんぷん,しろごま,さとう,あぶら	ぶり	なす,たまねぎ,きゅうり,こねぎ,ゆず,にんにく,しょうが
	メロン			メロン
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	しょうゆラーメン	ちゅうかめん,あぶら	ぶたにく,なると,わかめ	ほうれんそう,ながねぎ,たまねぎ,とうもろこし,にんにく
	はるまき	こむぎこ,あぶら,でんぷん,はるさめ	ひじき,ぶたにく	たけのこ
	えだまめのナムル	さとう,ごまあぶら		えだまめ
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	きのこカレー	せいはくまい,あぶら,じゃがいも,バター	とりにく,いんげんまめ,しろはなまめ	おうさましいたけ,しめじ,にんじん,たまねぎ,グリンピース,トマト,にんにく
	やきとうもろこし			とうもろこし
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	
7 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	じゃがいものごまじる	しろごま,じゃがいも	あぶらあげ,しろみそ	ながねぎ
	さばのしょうがじょうゆやき		さば	しょうが
	うまに	くり,さとう	とりにく,やきちくわ,がんもどき	こんにゃく,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,さやいんげん
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	なすとミートソースのスパゲッティ	スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,ぎゅうにく,だいず,こなチーズ	にんじん,たまねぎ,グリンピース,トマト,なす
	まだらのガーリックフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら	まだら	にんにく
	キャベツとたまねぎのサラダ	オリーブオイル		キャベツ,たまねぎ,あかピーマン
9 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ,たまご	こまつな,ながねぎ,ほししいたけ
	ぶたにくとじゃがいものなんばんに	じゃがいも,あぶら,さとう	ぶたにく,しろみそ	にんじん,ごぼう,つきこんにゃく,グリンピース
	ぶどう(きょほう)			ぶどう
10 (木) **プレななデー** ソフトフランスパン　山川牛乳		こむぎこ	**ぎゅうにゅう**	
	アイントプフ	**じゃがいも**	ウインナーソーセージ,いんげんまめ	にんじん,キャベツ,さやいんげん,**たまねぎ**
	ホタテとモツァレラチーズのかさねやき		ほたてがい, **モツァレラチーズ**	**たまねぎ**,トマト
	りんご			**りんご**
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ビビンバ	せいはくまい,しろごま,さとう,ごまあぶらあぶら,	ぶたにく,だいず	もやし,にんじん,ほうれんそう,さんさいたけのこ,ながねぎ,にんにく,しょうが
	わかめスープ	しろごま,でんぷん	わかめ,なると,とうふ,うずらたまご	にんじん,ながねぎ,とうもろこし
	なし			なし
14 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	いもっこじる	さといも,さとう	ぎゅうにゅう,あぶらあげ	だいこん,まいたけ,こんにゃく,ながねぎ,にんじん
	さけのさいきょうやき	あぶら,さとう	さけ,しろみそ	
	ほうれんそうのからしあえ	しろごま		ほうれんそう,もやし,とうもろこし

こんげつのもくひょう
『やさいについてしろう！』

野菜には、カロテンやビタミンC、食物繊維がたっぷり入っています。カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。お肉を食べる時には、必ず野菜も食べましょう!

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	なごやみそうどん	うどん	とりにく,あぶらあげ,なると,**はっちょうみそ**,しろみそ	ほししいたけ,にんじん,しめじ,ながねぎ
	あげごぼうのごまがらめ	でんぷん,あぶら,さとう,はちみつ,しろごま	だいず	ごぼう,しょうが
	りんご			りんご
16 (水)	**開校記念日**			
17 (木)	ツイストパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう,たまご	
	カチャトーラ	オリーブオイル, じゃがいも	とりにく	トマト,にんじん,たまねぎ,おうさましいたけ,まいたけ,グリンピース,にんにく
	かぼちゃグラタン	こむぎこ,バター,あぶら,パンこ	ベーコン,ぎゅうにゅう,スキムミルク,チーズ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ
	プルーン			プルーン
18 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	マーボーとうふ	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	とうふ,ぶたにく,ぎゅうにく,だいず,あかみそ	ながねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく
	だいがくいも	さつまいも,あぶら,さとう,くろごま		
	ちゅうかサラダ	さとう,ごまあぶら,しろごま	くきわかめ	もやし,にんじん
23 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	にくじゃが	じゃがいも,さとう	ぶたにく	たまねぎ,しらたき,さやいんげん
	からふとししゃもフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら	からふとししゃも	
	きりぼしだいこんのごまあえ	しろごま,さとう	あぶらあげ,ほしえび	きりぼしだいこん,にんじん,ほうれんそう
24 (木)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	かぼちゃポタージュ	バター,あぶら	ぎゅうにゅう,しろはなまめ,いんげんまめ,スキムミルク,クリーム	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ
	ほうれんそうオムレツ	オリーブオイル	たまご, ベーコン,ぎゅうにゅう,チーズ,クリーム	たまねぎ,ほうれんそう,トマト
	なし			なし
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	タンタンメン	ちゅうかめん,あぶら,さとう,ごまあぶら,しろごま	ぶたにく,だいず	ながねぎ,しょうが,もやし,チンゲンサイ,こねぎ,にんにく
	むしにらまんじゅう	こむぎこ	ぶたにく	にら,キャベツ,たまねぎ,にんにく
	りんご			りんご
28 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン,うずらたまご	はくさい,にんじん
	チリコンカン	じゃがいも,あぶら,さとう	ぶたにく,だいず,いんげんまめ	にんじん,たまねぎ,パセリ,トマト
	なし			なし
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	きのことキャベツのスパゲッティ	スパゲッティ,オリーブオイル	ベーコン,えび	たまねぎ,ピーマン,おうさましいたけ, まいたけ, にんじん,キャベツ,にんにく
	だいずコロッケ	こむぎこ,パンこ,じゃがいも,あぶら	だいず	たまねぎ
	ブロッコリーサラダ	マヨネーズ(エッグケア)		ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし
30 (水) **プレななデー**	ごはん　山川牛乳	**せいはくまい**	**ぎゅうにゅう**	
	たまねぎとたまごのみそしる	でんぷん	たまご,**あぶらあげ**,しろみそ,**ぎゅうにゅう**	**たまねぎ**, えのきだけ
	ぎゅうにくとおうさましいたけのステーキ オニオンソース		**ぎゅうロースにく**	**おうさましいたけ**, にんにく, **たまねぎ**
	りんご			**りんご**

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	634	25.5	21.8	362	3.0	362	0.36	0.57	26	5.3	2.0



今月の「プレミアムななえデーは、10日 と 30日 です！

10日は、新メニュー「ホタテとモツァレラチーズの重ねやき」です。このホタテは、北海道が企画した「道産水産物学校給食提供推進事業」によるもので、給食では使ったことのない、ホタテの貝柱を久保田牧場のモツァレラと手作りトマトソースで重ねやきにします。1日のガーリックソテーにするホタテも、この事業の提供品です。30日は、7月に大好評だった牛ロースステーキを、たまねぎと赤ワインのソースで提供します。今月も地場産物たっぷりの給食を楽しみにしていてください！

今月の七飯産

ごはん,ちゅうかめん,じゃがいも,ぎゅうにゅう,モツァレラチーズ,おうさましいたけ,なめこ,たまねぎ,ながねぎ,ほうれんそう,ぎゅうにく,たまご,とうふ,あぶらあげ,こんにゃく,しらたき,ブロッコリー,えだまめ,りんご の使用を予定しています。