

令和2年度



10月 よていこんだてひょう

いすみ市学校給食センター

いすみ市学校給食センター															
日	曜	牛乳	献立名	主に肉や魚になる(肉)				主に野菜の類になる(緑)		主に果物や豆になる(果)		小学校(中学校)			
				1群		2群		3群		4群		5群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜		その他の野菜・果物		穀類・いも類		油脂・植物油			
1	木	○	コッペパン ラザーニャ コンソメスープ ポテトサラダ お月見だいふく	ぶた肉 ハム いんげん豆 豆乳	スキムミルク 牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり	小麦こ 米こ さとう 小麦こ じゃがいも さつまいも 菜こ さとう	マーガリン 油 油 マヨネーズ	701 23.6 25.6 2.7	829 27.8 29.4 3.3				
			ごはん とり肉の梅ジャム焼き いすみ市産みそ入りどさんこじる ごまあえ	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ほうれん草 ごまつな	うめ しょうが にんにく コーン にんにく しょうが もやし	小麦こ じゃがいも さとう	バター ごま	692 33.5 22.1 2.2	823 39.6 24.9 2.6					
5	月	○	ごはん 肉しゅうまい 2こ カムジャタン 三色あえ	ぶた肉 とり肉 ぶた肉		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ しめじ はくさい もやし 長ねぎ コーン	小麦こ かたくりこ 小麦こ さとう じゃがいも さとう さとう	ごま油 ごま	671 24.9 18.7 1.9	832 30.3 22.5 2.4				
			ごはん 野菜コロッケ 豆腐とだいこんのみそしる 大豆のいそに	豆腐 油あげ みそ とり肉 大豆 油あげ	ひじき	いんげん だいこん 菜 にんじん	玉ねぎ コーン だいこん ごんにやく	小麦こ じゃがいも 小麦こ パンこ さとう	油 油	674 25 22.1 2.1	801 28 25 2.6				
6	火	○	とろろごはん さばのふんがほし フルーツポンチ ブロッコリーのおかかあえ (中) 大豆小魚	とろろごはん さば 豆腐	かんてん	にんじん ブロッコリー	しょうが ごぼう パイン みかん もも ぶどう りんご ナタデココ	小麦こ さとう	油 ごま油 ごま	703 42.1 24.2 2.2	867 62.2 28.3 2.6				
			食パン とり肉バーベキューソース クラムチャウダー ごまじゃこサラダ リンゴジャム	とり肉 とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク じゃこ	パセリ ごまつな にんじん	しょうが にんにく りんご レモン 玉ねぎ キャベツ りんご	さとう 小麦こ 菜こ さとう じゃがいも 米こ さとう さとう	マーガリン 油 ごま ごま油	704 34.4 24.4 2.6	858 41.2 28.4 3.2				
9	金	○	ごはん マーボー豆腐 いそかあえ ブルーベリータルト	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐 かつおぶし 豆腐	のり	にんじん なら ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ ブルーベリー	小麦こ さとう かたくりこ さとう 米こ 水あめ	油 ごま油	715 26.7 24.1 2.3	838 30.9 26.6 2.7				
			ごはん 肉団子 2こ ちくげんに ちぎあえ (中) アーモンド小魚	とり肉 ぶた肉 とり肉		にんじん いんげん ごまつな にんじん	玉ねぎ たけのこ ごぼう ごんにやく しじみ もやし キャベツ	小麦こ さとう さとう	油 油 油 ごま油 アーモンド ごま	679 28.7 17.9 2	824 32.5 21.4 2.5				
13	火	○	ごはん とり肉ちゅうかやき 大根とわかめのひらきスープ さといもサラダ (中) 乳脂飲料 ぶどう	とろろごはん さば 豆腐 ハム	わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 長ねぎ だいこん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ ぶどう	小麦こ さとう じゃがいも さといも さとう	ごま 油 ごま油 ごま マヨネーズ	649 27.8 23.8 2	820 36.4 27.3 2.6				
			ごはん アジフライ(ソース) のつべいに 小松菜のサラダ	あじ 大根 とり肉 まぐろ		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり コーン	小麦こ 小麦こ パンこ 小麦こ さといも かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま油	664 27.1 20.7 1.6	792 31.2 23.4 2.2				
15	木	○	ミルクパン ハンバーグキャップソース ABCスープ にんじんサラダ 七分づきごはん	たまご とり肉 ぶた肉 とり肉 まぐろ	スキムミルク	にんじん ごまつな にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ しめじ きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン	小麦こ 菜こ さとう マカロニ さとう	マーガリン 油	682 28.7 25.6 2.2	860 35.8 31.3 2.2				
			さざえカレー もやしのごまずあえ りんご	ぶた肉 さざえ 油あげ	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナナ りんご チャップ ココナッツミルク マンゴー もやし きゅうり りんご	小麦こ じゃがいも 小麦こ さとう	油 ごま	679 24.6 19.5 2.3	801 28.8 22 2.9				
19	月	○	ごはん さんまの立田揚げ 白玉じる ほそきり豆腐のあえもの (中) ヨーグルト	さんま とり肉 油あげ 豆腐 まぐろ		にんじん ほうれん草	しょうが だいこん 長ねぎ もやし	小麦こ かたくりこ もち米 さとう	油 ごま油	662 25.4 23 1.5	846 32 27 1.9				
			ごはん えび水餃子 2こ ぶたどんの具 おからあえ (中) チーズ	たら えび ぶた肉 かつおぶし	チーズ	えだまめ 玉ねぎ しらす干 ごまつな もやし キャベツ	たけのこ 小麦こ しらす干 さとう さとう	小麦こ 小麦こ さとう さとう	油 ごま油	711 30.1 23.4 2.5	859 36.7 28.3 3.1				
21	水	○	ごはん ちくわのいそべあげ(小) 1こ(中) 2こ とんじる きりぼしだいこんのもの	ちくわ(たら ひとより きん め えも ほっけ さんま) ぶた肉 みそ こうやとうが 油あげ	あおさのり	にんじん ごぼう 玉ねぎ だいこん ごんにやく 長ねぎ きりぼしだいこん しじみ	小麦こ 小麦こ じゃがいも さとう	油 油 油	651 24.1 18.4 2.6	803 29.8 21.2 3.2					
			ごはん チキンステーキ ミネストローネ ブロッコリーサラダ	とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	スキムミルク	にんじん トマト いんげん ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ コーン 玉ねぎ	小麦こ 小麦こ さとう さとう	マーガリン バター 油	687 33.7 24.9 2.7	848 40.5 29.1 3.3				
23	金	○	ごはん ぶりのでりやき 肉じゃが わかめサラダ	ぶり ぶた肉 わかめ		にんじん ごまつな	玉ねぎ しらす干 もやし	小麦こ さとう じゃがいも さとう さとう	油 ごま 油	714 30.7 23.4 2.2	850 36.4 26.8 2.7				
			ごはん 鶏つくね いももち汁(みそ味) なっとうあえ	とり肉 とり肉 みそ なっとう かつおぶし	のり	にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ もやし キャベツ	小麦こ さとう かたくりこ じゃがいも 小麦こ さとう	油 油	693 27.8 19.8 2.2	817 32 27.3 3				
27	火	○	ごはん ハヤシラウ 味噌(こうみ)サラダ いよかんゼリー	ぶた肉 まぐろ	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり にんにく いよかん	小麦こ じゃがいも 小麦こ さとう さとう さとう	油 油	718 26.7 21.3 2.1	849 29.5 24 2.6				
			ごはん 鶏の梅焼き さつまじる 和風マカロニサラダ	きり 豆腐 みそ とり肉 大豆 かつおぶし		にんじん にんじん	だいこん ごんにやく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ	小麦こ さつまいも マカロニ	マーガリン マヨネーズ	682 31.5 22.3 1.9	807 36.7 26.6 2.2				
29	木	○	セルフ・バーガー(パンズパン) マヨ玉カツ ポトフ コーンサラダ (中) レモンカスタードタルト	たまご 大豆 ぶた肉 とり肉 ウインナー	スキムミルク 乳せいひん	にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブルーン レモン	小麦こ じゃがいも さとう さとう	マーガリン 油	674 22.2 28.3 2.7	861 25.6 35.3 3.1				
			ごはん ポークチャップ きりぼしだいこんのごまずあえ かぼちゃのマフィン	ぶた肉 豆腐		にんじん にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり さとう	小麦こ さとう かたくりこ さとう さとう	油 ごま 油	717 26.8 21.4 1.6	837 30.6 24.4 1.9				

- * 材料の都合で献立を変更することがあります。
 * 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
 * 献立等に使用するお問い合わせは、いすみ市学校給食センター (Tel 0-5222) 栄養士までご連絡ください。
 * 給食で使用している食料の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
 * 今月使用するマヨネーズは朝来のもは入っています。
 * 今月13日と19日のデザートは農産物直接学校へ配達されます。
 * 16日(金)サザエカレーのサザエは国の水産物販売促進緊急対策事業により実施された、県産水産物を活用した学校給食提供事業により無償で提供されます。
 * 今月は、いすみ市産有機野菜のごまつなを使用します。

文部科学省
 基準
 650 830
 26.8 34.2
 18 23
 2 2.5



10月給食だより

いすみ市学校給食センター

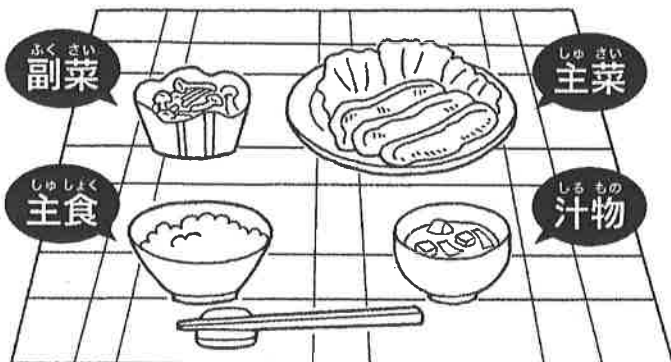
NO. 62 10月号

令和2年10月発行

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は新米やさんま、くり、さつまいも、りんご、かきなどの収穫物も多く味覚の秋といわれます。実りの秋に感謝して、今が旬のおいしい秋の味覚を楽しみましょう。

知っておきたい！献立の基本

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができるので、自然と栄養バランスのよい食事をとることができます。



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

秋の味覚を楽しみましょう！

こめ



新米の季節です。千葉県では「ふさおとめ」や「ふさこがね」、「コシヒカリ」が多くつくられています。

さつまいも



ゆっくりと熱を加えると甘くなります。千葉県産の旬は10月～1月です。

さんま



秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい季節です。

りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい季節です。秋を感じる果物で、「ふじ」や「つがる」などさまざまな品種があります。

さんまのかばやき

【材料(4人分)】

さんま(開き) 4枚
かたくり粉 大さじ1
サラダ油 小さじ2
さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
水 大さじ2

【作り方】

- ①さんまにかたくり粉をまぶす。
- ②フライパンを中火で熱して油をひき、①のさんまを両面焼く。
- ③調味料を混ぜ合わせてタレをつくる。
- ④さんまが焼きあがる直前にタレを入れ、全体にからませて火を止める。

煮りんご

【材料】

りんご 2個
さとう 大さじ3
レモン果汁 大さじ2
水 大さじ1

【作り方】

- ①りんごを皮つきのまま6等分にして、芯をとる。
- ②なべにりんごとさとう、レモン汁、水を入れふたを少しずらして、中火で6～8分くらい煮る。柔らかくなればできあがり。

給食レシピ 人気メニュー

【材料】(4人分)

・にんじん 90g
・ツナオイル漬け 25g
・きゅうり 50g
・セロリ 15g
・たまねぎ 10g

◎ドレッシング

・サラダ油 大さじ1
・酢 小さじ1
・レモン果汁 小さじ1
・しお 小さじ1/4
・こしょう 少々
・粉マスタード 小さじ1/5
・さとう 小さじ1/3

にんじんサラダ

【下準備】 野菜はよく洗う。給食では衛生上、野菜はすべてゆでています。

【作り方】

- ① にんじんは千切り、きゅうりは輪切り、セロリとたまねぎは1mm厚さに切る。
- ② ツナはほぐす、粉マスタードはぬるま湯で溶いておく。
- ③ 野菜をゆで、冷水にとりさまし水気をしぼる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑤ ゆでた野菜とツナを合わせ、ドレッシングであえる。