

ばーばーだより

金沢市立学校給食センター 前田



食欲の秋が来た!!

暑さもやわらぎ、少しやわしい気候の秋がやってきましたね。
いかがお過ごしでしょうか?? 我が家のハンガーモンスター(2歳)は食欲が止まりません。18時過ぎ、どの家庭でも台所はバタバタと大忙しではないでしょうか?

お腹がすいてたまらない彼女は、舌舐めをかじり、ゆでたまごのオクラをガリガリとかじり... それでも足りないし、泣いてうなづきます。仕方ないのでお菓子を与えていた時期もあったのですが、栄養士の子... これいいかん!! と思い直し、お手伝いをさせることにしました。(仕事はほかとリませんが)

本人はとても楽しそうです。これも食育! と自分に

言いかせて、くすぐりになり、野菜をひろい集めています(笑)

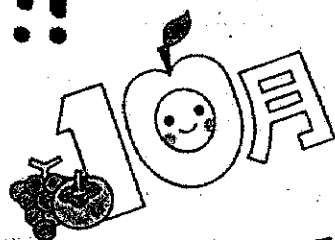


(6才からの就学児)

**学童期の生活体験
自然体験、家事体験の
実施率が高い程、正義感、道徳感が
身にマことが明らかにされているそうです!**



毎日... なんてトテモ無理ですが、日にゆとりのある日はぜひお子様と調理を
させてください。生きる力になりますから♡



**「おうちで作ってみよう!」
おすすめ給食レシピ**

暑さ真、只中で始まった2学期の給食、始みの差はあたかもしれませんが、残さが食べてくれていてメニューの中から、忙しい毎日でも作りやすい2品を
ご紹介させていただきます(笑)

A. ガバオライス(5人分)

ほかほかごはんの
のせてね!

鶏みんち	200g	<切り方>
にんにく	1片	みじん切り
サラダ油(炒め用)	少々	火炒め用
ピーマン	1個(50g位)	5mm角
パプリカ(赤)	1/4個(50g位)	5mm角
玉ねぎ	中1玉(200g位)	5mm角
ぶなしめじ	1/2株(50g位)	しまくす

オイスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
こしょう	少々

ごま油	少々
バジル	好み分量
ナンプラー	大さじ1/2

バジルは好みで、生でも乾燥でもおいしいです

B. 豚とぼろごはん

ほかほかごはん
混ぜてね

- ① 豚みんち 200g + 濃口 大さじ3, 砂糖 大さじ2, みりん 大さじ1
炒めたみんちに調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮つめる。
- ② 卵4個 + 砂糖 大さじ2, 酒 大さじ2, 塩 少々
火炒り卵を作る。ちま、とあまーい炒り卵だよ
- ③ 枝豆(むき身) 30g 茹でる。
これを青じそ20枚位の粗みじん切りに変えると大人の味さめオススメ!!
- ④ 黒ごま(てきたら、すりばちでする) 大さじ2
おいしいは〜

2.5合位のごはんの調味料の量は、この量です。

- ① 油でにんにく→鶏みんち→しめじ→野菜の順で炒める。
- ② Aの調味料で火炒めを付ける
- ③ Bを加えて煮汁を付けたらできあがり!!

青じそを入れる時は粗熱がとれてから混ぜてね



10月の予定献立表

令和2年度 厚岸市緑西学校給食センター

日付	牛乳	しゅしょく・おかず	食 品 名			熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	総水分 (mg)
			主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整えるものになる				
1 (木)	○	ごはん	米			628	230	18.2	399
		おぼしさまハンバーグ	豚脂、砂糖、加工でん粉	鶏肉、豚肉、植物性たん白	玉ねぎ、にんにく、しょうが				
		こまつなとウィンナーのソテー	サラダ油	ポークウィンナー	こまつな、もやし				
		みそしる		厚揚げ、味噌、わかめ	なす、たまねぎ、しめじ、ねぎ				
2 (金)	○	ごはん	米			534	25.9	14.2	285
		さかなのさいきょうやき	砂糖、ごま油	さくら、みそ	ごねぎ				
		うめおがみあえ	砂糖、ごま油	かつお節	ほうれん草、もやし、スイートコーン、ねり梅				
		うおそめんのすましじる		魚そうめん、豆腐、かまぼこ、わかめ	えのき、ねぎ				
5 (月)	○	ちいさいあげぼん	胚芽ロール、純ココア、砂糖、揚げ油			506	20.9	22.4	272
		ちゃんぼん	ちゃんぼん種、サラダ油	豚肉、いか、かまぼこ	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、ねぎ				
		ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケア	ロースハム	胡瓜、人参				
6 (火)	○	ごはん	米			633	22.8	20.5	313
		しろみざかなフライ	小麦粉、パン粉、揚げ油、とうもろこしでん粉	ホキ					
		きりぼしだいこんのもの	サラダ油、砂糖	豚肉	切り干し大根、人参、インゲン、こんにゃく				
7 (水)	○	ふたきむちどん	米、サラダ油、ごま油	豚肉	白菜キムチ	586	24.0	18.6	322
		やさいとチーズのサラダ	エッグケア	大豆 大福豆 金時豆、チーズ	きゅうり、南瓜、人参、枝豆				
		ワンタンスープ	ワンタン	ロースハム	玉ねぎ、たけのこ、人参、きくらげ、ねぎ				
8 (木)	○	ごはん	米			504	26.3	12.0	318
		あじのみりんぼし		あじのみりんぼし					
		きゅうりとわかめのずのもの	砂糖	わかめ	きゅうり、しょうが				
9 (金)	○	ごはん	米			637	27.0	22.3	312
		にくだんごやさいのあますあん	パン粉、でん粉、揚げ油、砂糖、ごま油	牛肉、豚肉、鶏肉、植物性たん白	玉ねぎ、人参、オリーブ、オリーブ、ピーマン				
		ささみりかきたまじる	でん粉	卵、鶏肉、かまぼこ	しいたけ、ねぎ				
12 (月)	○	ごはん	米			643	27.1	23.2	312
		あかうおのあげに	でん粉、揚げ油、砂糖	赤魚	しょうが				
		マカロニサラダ	マカロニ、エッグケア	ロースハム	きゅうり、にんじん				
13 (火)	○	はいがロール	胚芽ロール			590	25.6	21.7	271
		とりのガーリックやき		鶏肉	にんにく				
		コーンサラダ	クリーミーフレンチドレッシング	ささみ	スイートコーン、きゅうり、きゃべつ				
		パンネのトマトソースに	パンネ、サラダ油	豚ミンチ	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんにく				
14 (水)	○	むぎごはん	精麦、米			546	23.4	15.1	275
		チキンチャップ	サラダ油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース				
		やさいソテー	サラダ油	ポークウィンナー	きゃべつ、たまねぎ、人参、ピーマン				
15 (木)	○	ごはん	米			583	24.4	18.8	450
		いわしのうめ	砂糖、でん粉	いわし	しそ油出液、梅肉				
		ごしきやさいのごますあえ	胡麻、練りごま、ごま油、砂糖		もやし、ごぼう、きゅうり、にんじん、きくらげ				
16 (金)	○	ごはん	米			667	21.8	26.7	272
		とりのからあげ	でん粉、揚げ油	鶏肉	にんにく				
		りんごサラダ	レインボードレッシング		きゃべつ、きゅうり、りんご				
19 (月)	○	ごはん	米			606	25.5	21.0	306
		さかなのもみじやき	エッグケア	さくら	にんじん				
		いそに	砂糖、サラダ油	鶏肉、大豆、ひじき	こんにゃく、人参、インゲン				
20 (火)	○	ごはん	米			583	23.2	25.5	334
		スコッチエッグ	パン粉、水飴、大豆油、菜種油、砂糖、魚肝油、でん粉	鶏卵、牛肉、豚肉、植物性たん白、豚脂身					
		ごぼうとナッツのサラダ	焙煎胡麻ドレッシング	アーモンド	ごぼう、きゅうり、赤パプリカ				
21 (水)	○	ごはん	米			615	28.9	17.9	387
		まつかぜやき	パン粉、砂糖、ごま	豚ミンチ、鶏ミンチ、卵、赤みそ	スイートコーン、たまねぎ、グリーンピース				
		じゃこサラダ	ごま油、すりごま	ちりめんじゃこ	きゃべつ、きゅうり、にんじん、セロリ				
22 (木)	○	ごはん	米			585	24.1	18.0	335
		さばのさらさあげ	薄力粉、でん粉、揚げ油	さば	にんにく、しょうが				
		こんにゃくのいためもの	サラダ油、ごま油	焼き豚	小松菜、人参、スイートコーン、しらたき、しょうが				
23 (金)	○	ごはん	米			607	23.9	22.9	340
		シシリアンライス(むぎごはん)	精麦、米						
		シシリアンライス(ぎょうちくのあまからに)	水あめ、サラダ油、三連糖	牛肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご				
26 (月)	○	ごはん	米			611	24.6	19.4	316
		てづくりぎょうちく	砂糖、でん粉、パン粉、揚げ油	魚肉すり身	人参、玉ねぎ、キャベツ、小葱				
		だいずとわかめのこうみあえ	ゆず醤油ドレッシング、和風デリシャスドレッシング	大豆、ちりめんじゃこわかめ	きゅうり				
27 (火)	○	ごはん	米			611	25.0	23.4	344
		コッペパン	コッペパン						
		やきはるまき	大豆油、ごま油、小麦粉、ショートニング、豚脂、曹達、砂糖、植物油、水飴、でん粉	豚肉	葱、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ				
28 (水)	○	ごはん	米			595	21.9	17.7	278
		やさいのナムル	砂糖、ごま、ごま油		ほうれん草、もやし、きゅうり、えのき、にんじん、にんにく				
		にくだんごとはるまきのスープ	でん粉、曹達、ごま油	豚ミンチ	生薬、人参、白菜、たけのこ、きくらげ、ねぎ				
29 (木)	○	むぎごはん	米、精麦			650	23.5	21.6	291
		チキンカレー	じゃが芋、サラダ油	鶏肉、大豆	玉ねぎ、人参、生薬、にんにく、トマト、りんご、レーズン、パセリ				
		せんぎりサラダ	フレンチドレッシング		大根、キャベツ、きゅうり				
30 (金)	○	ごはん	米			522	23.8	14.6	278
		さんまのしおやきとレモン		さんま	レモン				
		ごぼうのかりんとう	砂糖、胡麻、ごま油		ごぼう				
30 (金)	○	ごはん	米			593	24.4	19.8	319
		やきにくふうソテー	三連糖、サラダ油、ごま油	豚肉、赤みそ	にんにく、生薬、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんじん				
		みそしる		竹輪、味噌	白菜、しめじ、ねぎ				

食材の仕入れ等によっては、献立および食材料が急遽変更になる場合があります。