

10月 給食献立表

小国町立小国小学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など	
1 木	お月見献立 ごはん ホキの西京焼き ツナの和えもの 小国産わらびの味噌汁 お月見団子	ホキ ツナ 味噌	西京味噌 牛乳 油揚げ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 板こんにやく	わらび	ごはん じゃがいも お月見団子	白ごま
2 金	親子丼 小松菜とえのきの味噌汁 アセロラゼリー	鶏もも肉 卵 油揚げ	味噌 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ グリーンピース	玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 アセロラゼリー	
5 月	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け おかか和え 豆腐とわかめのすまし汁	鶏もも肉 絹ごし豆腐	かつお節 牛乳 わかめ こんぶ	小松菜 にんじん	レモン果汁 玉ねぎ	もやし	ごはん 砂糖 かたくり粉	
6 火	ごはん 松風焼き 切り干し大根とチキンの和えもの 秋の味いっぱい汁	鶏ひき肉 鶏ささみ肉 油揚げ	卵 味噌 牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり ねぎ 切り干し大根 ふなしめじ なめこ 大根 ごぼう 板こんにやく		ごはん 砂糖 白ごま パン粉 ごま油	
7 水	食パン 白身魚フライソースがけ せんキャベツ 野菜のクリーミースープ ストロベリージャム	ホキ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ とうもろこし	キャベツ ふなしめじ	食パン パン粉 コーンスターチ ストロベリージャム	油 無塩バター
8 木	ごはん ジャンボ肉団子 ごまごぼうサラダ もやしの味噌スープ	ジャンボ肉団子 鶏ひき肉 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ 白菜 しょうが もやし 干しいたけ		ごはん 砂糖 白ごま	
9 金	ごはん さわらの照り焼き にんじんのしりしり ほうれん草の味噌汁 4年生給食なし	さわら ツナ 炒り玉子 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ふなしめじ	もやし	ごはん 砂糖 油	
12 月	ごはん 根菜入りメンチカツ せんキャベツ ひき肉と卵のふう汁	根菜入りメンチカツ 豚ひき肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごはん 油	
13 火	ごはん 厚焼玉子 ほうれん草のごま和え 庄内風芋煮	厚焼玉子 生揚げ 味噌	豚こま肉 牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ 板こんにやく		ごはん 砂糖 白ごま 里いも さつまいも	
14 水	コッパン ハンバーグケチャップソースがけ かぼちゃサラダ きこのスープ	ミートハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ	干しぶどう 玉ねぎ 干しいたけ もやし エリンギ えのきたけ にんにく		コッパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
15 木	きのこごはん アジ開きフライ 鶏ごぼうマヨサラダ 白菜の味噌汁	アジ 鶏ささみ肉 油揚げ 打ち豆 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ ふなしめじ まいたけ 干しいたけ		ごはん パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	
16 金	地産地消の日 豚の焼肉丼 きくらげの中華スープ パナナ	豚もも肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	青ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく ねぎ きくらげ バナナ	たけのこ	ごはん 砂糖 油 かたくり粉	
19 月	ごはん さんま紅葉煮 貝だくさんきんぴら 玉ねぎかきたま汁	さんま紅葉煮 さつまいも 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 玉ねぎ 板こんにやく		ごはん 砂糖 白ごま 油 ごま油	
20 火	叶水小中学校創立記念献立 赤飯 鶏肉と野菜の揚げがらめ けんちん汁 朝日町産りんご	鶏もも肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 干しいたけ しょうが りんご	ねぎ	赤飯 砂糖 油 黒ごま	
21 水	食パン 鶏のハニーマスタード焼き そうめんかぼちゃの三色和え あさり入りミネストローネ	鶏もも肉 ロースハム ベーコン あさり	味噌 牛乳 パルメザンチーズ	トマト	きゅうり セロリー そうめんかぼちゃ 玉ねぎ にんにく もやし		食パン はちみつ じゃがいも マカロニ	オリーブ油 白ごま ごま油 無塩バター
22 木	ごはん 野菜餃子 マーボー春雨 白菜のスープ	豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	野菜餃子 たけのこ にんにく ふなしめじ しょうが グリーンピース 白菜 ねぎ		ごはん 砂糖 油 ごま油 緑豆はるさめ	
23 金	ごはん 野菜ゴロゴロカレー しそドレッシングサラダ こだわりヨーグルト	豚こま肉	牛乳 こだわりヨーグルト	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ にんにく グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり		ごはん 油 じゃがいも	
26 月	ごはん 鶏の塩唐揚げ 切り昆布煮 玉ねぎの味噌汁	鶏もも肉 生揚げ 味噌	さつまいも 牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	ごぼう 糸こんにやく	玉ねぎ	ごはん 砂糖 油 かたくり粉	
27 火	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げとたけのこの炒めもの なめこのみぞれ汁 オレンジ	さけ 生揚げ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ 板こんにやく 大根 オレンジ	なめこ	ごはん 砂糖 オリーブ油 ごま油	
28 水	ハロウィン献立 コッパン 野菜カレーコロッケ プリン サラダスパゲティ パンプキンスープ	ロースハム	牛乳 生クリーム パジャメルルウ	かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ	玉ねぎ	コッパン プリン スパゲティ 野菜カレーコロッケ	油 オリーブ油 無塩バター
29 木	ごはん キャベツと鶏の和風和え さば味噌煮 じゃがいもの味噌汁	さば味噌煮 鶏ささみ肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ	キャベツ	ごはん じゃがいも	
30 金	ごはん 鶏肉とみつばの混ぜごはん かぼちゃのそぼろ煮 大根の味噌汁	鶏もも肉 鶏ひき肉 油揚げ 味噌	牛乳	みつば 小松菜 かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリーンピース 大根 ごぼう		ごはん 砂糖 油 かたくり粉 はちみつ	

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
 ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。
 ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！



ただの「お昼ごはん」ではありません

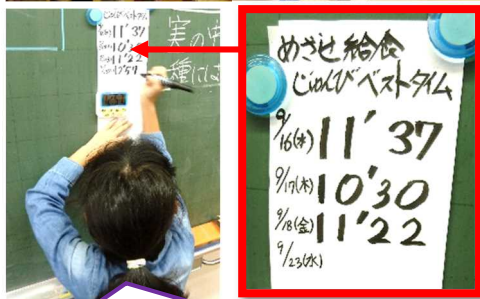
給食の時間も大切な「学びの場」のひとつ

おぐにっ子のみなさんは、給食の時間もいろいろな工夫をして、よりおいしい給食の時間になるようにがんばっていますね。3年生の教室におじゃますると、こんな「がんばり」を発見しました。



3年1組

目標を決めて、クラスでチャレンジしています。先生がいなくても自分たちで「今月のめあて」を掲示する姿は立派！



全員で手を合わせて「心をこめて、いただきます」。はるか先生が大好きなあいさつです。



3年2組

自分たちでタイマーをセットし、時間を記録します。「時間を意識する」ことができていて、とってもすばらしいです★

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康にかかせない「??????」

健康な目にするためには、メディアを使いすぎないことが大切です。そして、目を健康にしてくれる「ビタミンA」が入っている食べものをしっかり食べることも大切です。



たまご うなぎ にんじん チンゲンサイ

このほかにも、色の濃い食べものや、乳製品にもビタミンAが多く入っています。油を使って料理をすると、ビタミンAが吸収されやすくなります！

★「おいしかった!」と大人気だった小国小給食献立レシピをご紹介します★

調理員さんのアイデアからうまれた味★

油ふと豚肉のうまみぞ丼

材料(4人分)

豚こま肉	220g	水	1カップ
玉ねぎ	120g	しょうゆ	小さじ2
ピーマン	20g	味噌	小さじ1
糸こんにゃく	40g	砂糖	小さじ1
にんにく	少量	油	適量
しょうが	少量	かたくり粉	適量

油ふ(給食では「仙台油ふ」を使っています) 1人あたりスライス2~3枚分

作り方

- 玉ねぎは厚めにスライス、ピーマンは細切り、糸こんにゃくは5cm位、油ふは厚めのスライスに切る。にんにく、しょうがはすりおろす。
- にんにく、しょうがを油で熱し、豚こま肉を入れて炒める。
- 豚こま肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、糸こんにゃくを入れ、水と調味料を入れて煮立たせる。
- 油ふを入れ、味をしみこませ、かたくり粉でとろみをつける。ホカホカのごはんののせて、できあがり★



8月は「ひき肉炒り煮」として登場! 具たくさん汁★

ひき肉と卵のふう汁

材料(4人分)

豚ひき肉	50g	板ふ	30g
玉ねぎ	120g	水	3カップ
卵	2個	しょうゆ	小さじ3
ほうれん草	40g	みりん	小さじ1
にんじん	40g	塩	少々

作り方

- 玉ねぎは厚めにスライス、ほうれん草は5cm位のざく切り、にんじんは細切り、板ふは一口大にカットする。卵はよく溶いておく。
- 鍋で水を沸騰させ、玉ねぎ、にんじんを入れ、火を通す。
- ②へ豚ひき肉をほぐすように入れ、調味料を加える。
- 塩で味をととのえて、板ふ、たまご、ほうれん草を入れて、できあがり★

