令和4年度大竹市学校給食だより

11月の献立目標　　秋の旬の味を味わおう

予定献立表　　大竹市給食センター

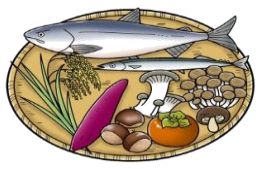
曜日	こんだてめい	ざいりょうめい あか ちやにくになるもの	ざいりょうめい き ちからやねつになるもの	ざいりょうめい みどり からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょう キロカロリー	たんぱくしつ グラム	えんぶん グラム	基本献立
1 火	ぎゅうにゅう、**ごはん** てづくりふりかけ じゃがいものにっころがし とんじる	ぎゅにゅう ちりめん ぶたにく あつあげ、みそ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく、だいこん ねぎ、ごぼう、しいたけ	(小)592 (中)753	24.8 30.4	2.5 3.2	★
2 水	ぎゅうにゅう ビーンズミートソースサンド はくさいのスープ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく、チーズ	パン さとう、こむぎこ あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム ねぎ、セロリ、えのき、はくさい みかんジュース	594 755	27.5 34.1	2.7 3.5	
4 金	ぎゅうにゅう チキンピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリンピース トマト、にんにく、セロリ、しめじ	611 776	20.5 24.9	2.1 2.4	
7 月	ぎゅうにゅう、**ごはん** こいわしのいそべあげ レモンずあえ **おおひら** おおたけしのきょうどりょうり	ぎゅうにゅう こいわし、あおのり とりにく、あつあげ	こめ こむぎこ、でんぷん あぶら、さとう さといも	こまつな、キャベツ だいこん、レモン にんじん、ごぼう、れんこん しいたけ、こんにゃく	635 811	23.9 29.4	1.4 1.6	◎ ★
8 火	ぎゅうにゅう、**ごはん** ごもくに ちぐさあえ **あたたいりこのしおバターキャラメルナッツ** いい「は」のひこんだて	ぎゅうにゅう だいず、とりにく さつまあげ、こんぶ かえりいりこ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら ごま、くるみ、アーモンド カシューナッツ、バター	にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、しいたけ こまつな、キャベツ もやし、とうもろこし	584 742	24.5 30.1	1.4 1.7	▲ ★
9 水	ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ だいこんとみずなのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご あぶらあげ	パン パンこ、さとう あぶら、ごま じゃがいも	たまねぎ、みずな、にんじん だいこん、トマト にんにく、セロリ とうもろこし、キャベツ	609 768	30.2 37.8	2.8 3.9	
10 木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり だいこんのみそしる かき	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ とうふ、みそ、わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん、しょうが たまねぎ、グリンピース ねぎ、だいこん、えのきたけ かき	604 757	23.0 28.2	2.3 2.9	
11 金	ぎゅうにゅう、**ごはん** こんぶのつくだに みそおでん あたたちりめんあえ	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく ちくわ、あつあげ、みそ うずらたまご、ちりめん	こめ さとう さといも ごま	にんじん、だいこん こんにゃく、ほうれんそう キャベツ、もやし	594 755	23.5 29.0	2.5 3.2	★
14 月	ぎゅうにゅう ポークカレーライス かみかみサラダ りんご 玖波中学校リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、だいこん キャベツ、とうもろこし りんご	594 759	19.5 23.7	1.8 2.5	☆ ③
15 火	ぎゅうにゅう きつねうどん こえびのかきあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ、わかめ むきえび、たまご、ちくわ	うどん あぶら、さつまいも こむぎこ、でんぷん さとう、ごま	にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ ごぼう、こまつな キャベツ、もやし	588 727	23.5 28.2	2.3 3.0	⑤
16 水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー まめのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム しろいんげんまめ、ツナ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム こまつな、キャベツ ぶどうジュース	608 783	23.1 28.9	2.1 3.0	⑦
17 木	ぎゅうにゅう あきのまぜごはん こうやどうふのうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ こうやどうふ ちりめん、のり	こめ さつまいも あぶら、じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	596 768	25.2 31.4	2.1 2.6	②
18 金	ぎゅうにゅう、**ごはん** ちぐさやき ひじきとやさいのごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、チーズ あぶらあげ、ひじき とりにく、とうふ	こめ さとう あぶら、ごま さといも、でんぷん	にんじん、たまねぎ とうもろこし、グリンピース こまつな、キャベツ、ごぼう こんにゃく、しろねぎ	590 746	24.1 29.5	1.9 2.4	★
21 月	ぎゅうにゅう、ごはん ユーリンチー ポテトのあっさりサラダ かきたまスープ 小方中学校リクエストこんだて	ぎゅうにゅう とりにく ツナ、ぶたにく たまご、わかめ	こめ でんぷん、さとう あぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、しろねぎ にんじん、キャベツ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	675 860	24.8 31.0	1.9 2.3	☆
22 火	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、ツナ、わかめ	こめ さとう、でんぷん あぶら、はるさめ、ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ にんじん、こまつな、キャベツ もやし、みかん	595 746	23.2 28.2	2.2 2.9	
24 木	ぎゅうにゅう、**ごはん** **さばのしょうがふうみやき** **ほうれんそうのおひたし** **あきのぐだくさんじる** わしょくのひ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく、あつあげ	こめ さとう さといも	しょうが、ほうれんそう キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、だいこん、はくさい こんにゃく、しめじ	581 728	27.6 33.2	1.5 1.9	★
25 金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり ひろしまドレ♪みそレモン きんときまめのにもの	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ツナ、みそ きんときまめ	こめ あぶら ごま さとう	にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな キャベツ、とうもろこし、レモン	635 804	27.8 34.3	2.1 2.6	
28 月	ぎゅうにゅう、ごはん チキンチキンごぼう くるみあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ みそ、わかめ	こめ でんぷん、さとう あぶら、くるみ じゃがいも	ごぼう、こまつな にんじん、キャベツ もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	634 807	22.5 27.8	2.1 2.8	
29 火	ぎゅうにゅう おこのみスパゲティ わかめサラダ ひろしまさんレモンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、ちりめん たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、キャベツ だいこん、レモン	586 755	22.5 28.6	1.9 2.7	
30 水	ぎゅうにゅう、くろパン ポトフ れんこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ウインナー、とりにく ツナ	パン じゃがいも、さとう ごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ セロリ、たいこん、しめじ こまつな、キャベツ、れんこん りんご	621 788	22.3 27.5	2.5 3.4	

ひとくちメモ

秋の旬の味を味わおう！！

秋には、魚、きのこ、いも、果物など、たくさんの食べ物が旬を迎えます。また、新米の季節でもあります。

給食にも、様々な秋の味覚が登場します！



今月の旬の食材

レモン

広島県は、レモンの生産量日本一です。瀬戸内の温暖で雨の少ない気候がレモンの栽培に適しているからです。

大竹市でもレモンが栽培されていて、10月から翌1月頃の給食に大竹産のレモンを使用しています。

柑橘類のなかでも特にビタミンCを多く含んでいて、風邪の予防や美肌効果が期待できます。

今月の郷土料理

7日(月)
大竹の郷土料理
『大平』

根菜や鶏肉などを入れて作る、具だくさんで汁気の多い煮物です。人がたくさん集まる時に、昔から作られています。器として直径50センチほどもある大きな平たいお椀が使われることから「大きな平たいお椀」→「大平」と呼ばれるようになったそうです。

★ 1日・7日・8日・11日・18日・24日は栗谷産のお米を使用します。
◎ 7日は広島県大竹市の郷土料理です。
▲ 8日はいい歯の日献立です。
☆ 14日は玖波中学校のリクエストメニューです。
☆ 21日は小方中学校のリクエストメニューです。

※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

大竹市のホームページのフェイスブックに、
毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。
ぜひご覧ください♥

大竹市　検索

◆ 11月24日は「和食の日」です ◆

和食の素晴らしさを伝える日として「和食の日」が制定されました。

24日には、だしを効かせた「秋の具だくさん汁」と、「さばのしょうが風味焼き」「ほうれん草のおひたし」が登場します。

日本で受け継がれてきた和食を味わいましょう。