

ひつけ 目付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						今月の旬
		おもに体をつくるものになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)		おもにエネルギーのものになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
3 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		えのきだけ しめじ なましいたけ
	米粉のきのこカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ えのきだけ しめじ なましいたけ	じゃがいも でんぷん こめこ あぶら		
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ	さとう		
4 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン		
	アジのムニエル	アジ				こめこ あぶら		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	コールスロー				キャベツ	さとう あぶら		
5 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	シイラの竜田揚げ	シイラ				でんぷん あぶら		
	おからの炒り煮	とりにく おから		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう		
	ほうれん草ともやしの磯香あえ	のり		ほうれんそう	もやし			
6 (木)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		エリンギ
	エリンギの和風スパゲッティ	まぐろあぶらづけ	のり	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく エリンギ	スパゲッティ あぶら		
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう あぶら		
7 (金)	牛乳 シロモチくん	きなこ	ぎゅうにゅう			しらたまだんご さとう		
	祭りずし	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう		
	みそ汁	とうふ あかみそ		こまつな	たまねぎ キャベツ もやし			
11 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		まこもたけ さつまいも
	まこもたけのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ まこもたけ セロリ	さつまいも こめこ あぶら パター		
	大豆サラダ	だいず			キャベツ きゅうり	さとう あぶら		
12 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	イカの揚げ煮	イカ				でんぷん あぶら		
	高野豆腐の煮物	とりにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ こんにやく	さとう		
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ	キャベツ もやし			
13 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		えのきだけ
	チリコンカン	ぎゅうにく とりにく きんときまめ		にんじん こまつな	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう あぶら		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	ねぎ	もやし えのきだけ			
14 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	サンマの塩焼き	サンマ						
	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう こんにやく	さとう あぶら		
	キャベツともやしのごまあえ				キャベツ もやし	ごま		
17 (月)	さつまいもごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ さつまいも		さつまいも だいこん はくさい
	とりの照り焼き	とりにく						
	白みそ汁	しろみそ		ねぎ	ごぼう だいこん はくさい もやし			
18 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこ入りパン		サバ
	サバのムニエル トマトソースかけ	サバ				こめこ さとう あぶら		
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	あぶら		
19 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		まこもたけ えのきだけ
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ				さとう		
	まこもたけのきんぴら	とりにく		にんじん	ごぼう まこもたけ しょうが こんにやく	さとう あぶら		
	かきたま汁	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		
20 (木)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		さつまいも
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん でんぷん さとう あぶら		
	おさつチップス					さつまいも あぶら		
21 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	イワシの南蛮漬	イワシ		ねぎ	しょうが	でんぷん さとう あぶら		
	五目豆	とりにく だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう あぶら		
	キャベツと小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな	キャベツ			

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※24日(月)からの分は、裏面にあります。

ひつけ 日付 曜	こん 献 立 名	使 用 ざ い り ょう 材 料 (つかう たべもの)						こんげつ しゅん 今月の旬
		おもに 体をつくるものになる食品(あか)		おもに 体の調子を整えるものになる食品(みどり)		おもに エネルギーのもとになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
24 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		まこもたけ
	まこもたけとうすら卵の八宝菜	とりにく うずらたまご	にんじん チンゲンサイ まこもたけ たまねぎ キャベツ		でんぷん さとう あぶら			
	こ 粉ふきいも		ほししいたけ		じゃがいも			
25 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		しめじ
	あつあ 厚揚げのグラタン	ぎゅうにく あつあげ チーズ	たまねぎ しめじ		こめこ あぶら			
	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	じゃがいも あぶら				
26 (水)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		カツオ だいこん はくさい
	かくに カツオの角煮	カツオ	しょうが		さとう			
	けんちん 汁 はくさいづけ 白菜漬(ごま)	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	あぶら ごま				
27 (木)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		
	つ 津ギョウザ	ぶたにく	たまねぎ にら にんにく しょうが	ぎょうざのかわ あぶら				
	ちゅうかやさい 中華野菜スープ	とりにく とうふ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうが	でんぷん あぶら				
28 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		しめじ さといも しろねぎ
	なんぶや サワラの南部焼き	サワラ			ごま			
	いもに 芋煮 こまつな 小松菜ともやしのあえもの	ぎゅうにく	にんじん ごぼう しろねぎ しめじ こんにゃく	さといも さとう				
31 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	ドライカレー	ぎゅうにく ぶたレバー だいず	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ	じゃがいも あぶら				
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ	ごぼう こんにゃく	さとう				

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

きゅうしよくだより

津市香良洲学校給食センター

朝や夜に寒さを感じる日が出始めました。晴れた日には暑い時もありますが、長袖を着てくる子も見かけるようになり、秋の訪れを感じます。給食では、10月から新米に替わります。おかずにも、秋の味覚をたくさん使うようにしました。一年で一番、おいしい食べものが多い季節ですから、毎日の食事をしっかり食べ、日中にはお茶や水などで、こまめに水分をとることを心がけましょう。また、夜は体が冷えないように気をつけましょう。今月の給食は、サバ・秋刀魚・カツオなどの魚や、白菜・大根などの野菜、また地産品のまこもたけなどを使う予定です。お楽しみに♪

★10月・旬の食べもの ～「カツオ」「秋刀魚」～

「カツオ」
はる あき いちねん ふたかいしゅん さかな
春と秋の、一年に二回旬がある魚です。
はる くるしお の きた む のぼ
春は、黒潮に乗って北へ向かうため、「上りカツオ」とも呼ばれています。身はしっかりと引き締まっていて、さっぱりとした風味が特徴です。秋は、親潮に乗って南に戻る「戻りカツオ」として知られ、脂ののったおいしさがあります。給食では、26日に角煮にする予定です。お楽しみに♪

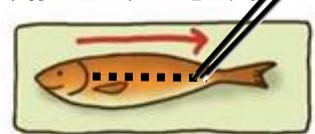
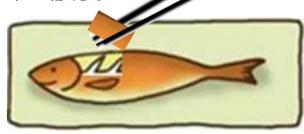


「秋刀魚」
あき みかく だいいょう し さかな
秋の味覚の代表として知られている魚です。
ほそなが ぎんいろ かがやかたな すかた かんじ あき かたな さかな か
細長く、銀色に輝く刀のような姿から、漢字で「秋の刀の魚」と書きます。
がつげじゅん ほっかいどう りょう はじ たいへいようがわ うみ なんか がつごろ みえけん
7月下旬に北海道から漁が始まり、太平洋側の海を南下して、12月頃に三重県でもと獲れるようになりますが、今年は数が少ないようです。給食で使えるのは、10月だけかもしれないかもしれません。14日に塩焼きで出す予定です。お楽しみに♪



★骨のある魚を食べてみよう ～焼き魚や煮魚など、一匹の魚を上手に食べられるようになると、楽しいですよ♪～

- 魚を横むきに置き、頭の後ろから尾まで、骨の上に、はしをさす。
- 背中側の身を外し、一口ずつ食べる。全部食べたら、お腹側の身も食べる。
- 頭の方から骨を外す。頭を片手で持ち、下の身を、はしで押さえるとよい。
- 骨を皿の奥に置き、残りの身を食べる。骨が長い時は、途中で折ってもよい。



★地産品 ～「まこもたけ」を知ろう♪～

「まこもたけ」
か しょくぶつ まこも くき やさい あま てきど は
イネ科の植物「真菰」の茎からとれる野菜です。ほのかな甘みと、適度な歯ごたえがあり、焼いても炒めても茹でて、おいしくいただけます。津市でも栽培されていて、毎年10月の給食に使っています。今年は、11日と19日、24日に使う予定です。お楽しみに♪

