



ひづけ 日付 曜日	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)				この月 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)
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)	その他のビタミンが多い(4群)		たんすいかぶつ おおぐん(5群) しじつ おおぐん(6群)
2 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	回鍋肉	ぶたにく あかみそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しょうが		でんぶん さとう あぶら		
	ごまスープ	とりにく やきどうふ わかめ	ねぎ		もやし ほししいたけ		あぶら ごま
3 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう					こめこいりパン
	焼きシラのパーベキューソースかけ	シラ	ねぎ		しょうが にんにく	こむぎこ さとう あぶら	
	野菜スープ	とりにく	にんじん		たまねぎ	じゃがいも 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	
4 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	厚揚げとうずら卵のカレーチャンプルー	とりにく うずらたまご あつあげ	にんじん		キャベツ たまねぎ こんにやく	でんぶん さとう あぶら	
	小松菜ともやしの おかかあえ	かつおぶし	こまつな		もやし		
5 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン	
	マグロのごまフライ	マグロ				こむぎこ パンこ あぶら	
	添キャベツ			キャベツ			
	小松菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ	にんじん こまつな たまねぎ			あぶら ごま	
6 (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	あかみそ	こまつな		たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも	
10 (火)	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	
	スパゲッティ ミートソース	ぎゅうにく とりにく	にんじん		たまねぎ にんにく しょうが	スパゲッティ さとう 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	
11 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	サバの生姜煮	サバ			しょうが	さとう	サバ だいこん
	けんちん汁	とりにく とうふ	にんじん		ねぎ ごぼう だいこん	あぶら	
	キャベツのごまあえ			キャベツ		ごま	
12 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン	
	まこもたけのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	バター	にんじん こまつな まこもたけ たまねぎ セロリ	さつまいも こめこ あぶら	まこもたけ
	大豆サラダ	だいず			キャベツ	さとう あぶら	
13 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	シラのヤンニョムソースかけ	シラ	しょうが にんにく			でんぶん さとう あぶら	えのきだけ
	ナムル			チンゲンサイ にんじん もやし		あぶら	
	豆腐のスープ	とりにく とうふ	ねぎ		たまねぎ えのきだけ	あぶら	
16 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	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	じゃがいも こむぎこ あぶら	なましいたけ しめじ えのきだけ
	だいこん 大根サラダ	まぐろあぶらづけ	くきわかめ		だいこん	さとう あぶら	
17 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン	
	サケのムニエル	サケ				こむぎこ あぶら	
	白菜スープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ はくさい			あぶら	
	粉ふきいも					じゃがいも	
18 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	サワラの照り焼き	サワラ					まこもたけ えのきだけ
	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	でんぶん	
19 (木)	ロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ロールパン	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ		じゃがいも さとう あぶら		
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり		さとう あぶら		
20 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう					こめ おおむぎ
	カツオのごまからめ	カツオ	しょうが			でんぶん さとう あぶら ごま	カツオ
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	あぶらあげ	にんじん		きりぼしだいこん こんにやく	さとう あぶら	
	キャベツともやしの しそあえ			しそ		キャベツ もやし	

※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。

※23日(月)からの分は、裏面にあります。

ひつけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)			こんげつ 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)		
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)		その他のビタミンが多い(4群)
23 (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	だいこん さつまいも
	とりの照り焼き		とりにく		さとう あぶら	
	豚汁		ぶたにく あかみそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	あぶら	
24 (火)	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	さつまいも
	みそ煮込みうどん		とりにく あかみそ	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ もやし	うどん	
	おさつチップス				さつまいも あぶら	
25 (水)	むぎ麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん しめじ
	イカの あおさ揚げ		イカ あおさ		でんぶん あぶら	
	白みそ汁		しろみそ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ		
	小松菜としめじの あえもの			こまつな もやし しめじ		
26 (木)	こくとう黒糖パン	牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
	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	
	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	
27 (金)	むぎ麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ しめじ さといも
	サバの南部焼き		サバ		ごま	
	芋煮		ぎゅうにく	にんじん ごぼう しろねぎ しめじ こんにやく	さといも さとう	
	白菜のおかかあえ		かつおぶし		はくさい	
30 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう			さつまいも
	ひじきごはん		とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん ごぼう	こめ おおむぎ さとう あぶら	
	みそ汁		あかみそ	こまつな ねぎ たまねぎ もやし	さつまいも	
	きんときまめ		きんときまめ		さとう	
31 (火)	ロールパン	牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	
	津ギョウザ		ぶたにく	にら たまねぎ しょうが にんにく	ぎょうざのかわ あぶら	
	春雨スープ		とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし	はるさめ でんぶん あぶら	

※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

ようやく、朝や夜が涼しくなってきました。晴れた昼間は暑い時もありますが、長かった残暑も終わりが近づき、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・カツオなどの秋が旬の魚や、白菜・大根などの野菜にさつまいも、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」「サバ」～

「カツオ」
 一年に二回旬がある魚です。春は、黒潮に乗って北へ向かうため、「上りカツオ」と呼ばれています。身が、しっかりと引き締まり、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」として知られていて、脂がのったおいしさがあります。
 給食では、20日に使います。お楽しみに♪



「サバ」
 太平洋側の日本各地で水揚げされる、秋が旬の魚です。マサバやゴマサバ、大西洋サバなどの種類が知られています。焼き魚や煮魚のほか、竜田揚げやフライ、押し寿司などにも使われます。また、サバ節や缶詰などにも加工されて、いろいろな味わい方を楽しめます。
 給食では、これから3月まで、調理法を変えて、何度も出す予定です。お楽しみに♪



★地産品～「まこもたけ」を知ろう♪～

「真菰」
 イネ科の植物「真菰」の茎の、食べられる部分です。タケノコに似ていますが、全く別の野菜です。ほのかな甘みと、適度な歯ごたえがあり、どんな料理でもおいしくいただけます。
 三重県北部の菰野町の特産品ですが、津市でも片田や美杉などで栽培されていて、9月末～10月頃に収穫されるので、給食に使います。
 今年は、12日と18日を予定しています。お楽しみに♪



★中学校3年生リクエストメニュー～お楽しみに♪～

香海中学校3年生に、もう一度食べたい給食を教えてくださいました。できるだけたくさんの希望に応えるため、少し早いですが、今月から少しずつ取り入れていきます。お楽しみに♪

- ・6日 / 30日…「みそ汁」
- ・24日…「みそ煮込みうどん」
- ・25日…「イカの あおさ揚げ」
- ・30日…「金時豆の甘煮」
- ・31日…「津ギョウザ」(9人が希望・第3位！)