





ひづけ日付(曜)	献立名	使用材料 (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)	
		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 炭水化物が多い(5群) 繊維が多い(6群)	
(水)	1 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら	
	中華こんにやくサラダ		にんじん キャベツ こんにやく	さとう あぶら	
(木)	2 ロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう	みかん	ロールパン	はくさい みかん
	シイラのカレームニエル	しいら		こむぎこ あぶら	
	白菜スープ	とりにく とうふ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	あぶら	
(月)	6 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	ドライカレー	ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	
	たまご卵スープ	とうふ たまご	ねぎ たまねぎ	でんぷん	
(火)	7 小さいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン	チンゲンサイ
	ツナと あおさのクリームスパゲッティ	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう なまクリーム あおさ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ にんにく ホールコーン	スパゲッティ こめこ あぶら	
	だいず大豆サラダ	だいず	キャベツ	さとう あぶら	
(水)	8 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん
	イカの揚げ煮	イカ		でんぷん あぶら	
	だいこん大根と厚揚げの そぼろ煮	とりにく あつあげ	にんじん だいこん しょうが こんにやく	さとう あぶら	
(木)	9 こめこいりパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	
	ちんじゆわんず 珍珠丸子	ぶたにく	ねぎ しょうが ほししいたけ	もちごめ でんぷん あぶら	
	ちゅうかめんい 中華麺入りスープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ もやし	ちゅうかめん あぶら	
(金)	10 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん はくさい
	キビナゴの から揚げ	キビナゴ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	
	みそ汁	あかみそ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	
(月)	13 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	れんこん だいこん はくさい しめじ さつまいも
	吹き寄せごはん	とりにく	にんじん れんこん しめじ	さとう あぶら	
	しろ白みそ汁	あぶらあげ しろみそ	こまつな だいこん たまねぎ はくさい	さつまいも	
(火)	14 ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	
	カレーコロッケ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	
	そ添えレタス		レタス	こむぎこ パンこ	
(水)	15 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ ごぼう はくさい
	サバの 塩焼き	サバ			
	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	
(木)	16 抹茶と きなこの揚げパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン さとう あぶら	レモン
	とり南蛮うどん	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	うどん あぶら	
	レモンキャベツ		キャベツ レモン	さとう	
(金)	17 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	カツオ ごぼう はくさい ほうれんそう
	カツオの竜田揚げ	カツオ	しょうが	でんぷん	
	ごもくまめ 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	
(月)	20 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	ごぼう れんこん
	こんさい根菜のカレー	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ れんこん しょうが にんにく セロリ	じゃがいも こむぎこ 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	

※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。

※21日(火)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 曜日 (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)		
		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	炭水化物が多い(5群) 脂肪が多い(6群)	
21 (火)	黒糖パン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ことうパン		
	サケのコーンチーズ焼き	サケ	チーズ	クリームコーン ホールコーン		じゃがいも		
	マカロニスープ	ベーコン	にんじん こまつな		キャベツ たまねぎ		マカロニ	
22 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		はくさい まこもたけ
	八宝菜	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい		でんぷん さとう あぶら		
	セサミビーンズ	だいず				まこもたけみずに ほししいたけ		
24 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ごぼう れんこん ほうれんそう さといも
	筑前煮	とりにく		にんじん		ごぼう れんこん しょうが		
	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		
27 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう						
	津ぶっこびピンパチャーハン(ごま)	ぎゅうにく	にんじん		キャベツ もやし		こめ おおむぎ さとう あぶら	
	トックスープ	のり		こまつな		にんにく しょうが		
28 (火)	ロールパン 牛乳 みかんジャム	ぎゅうにゅう				こめこいりパン みかんジャム		サバ しめじ エリンギ (みかん)
	サバのムニエル トマトソースかけ	サバ				こむぎこ さとう あぶら		
	きのこのチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	たまねぎ セロリ しめじ	じゃがいも こめこ あぶら	
29 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ごぼう
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ				さとう		
	五目きんぴら	とりにく	にんじん		しょうが ごぼう こんにゃく		さとう あぶら	
30 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		はくさい さつまいも
	白菜と肉団子のスープ	とりにく とうふ	にんじん ねぎ		たまねぎ はくさい しょうが		でんぷん	
	大学いも					ほししいたけ		
						さつまいも さとう 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

朝夕が冷え込むようになってきました。日中も長袖や上着姿の子を多く見かけますが、天気によっては暑い日もあります。重ね着などで工夫をして、少しずつ体を寒さに慣らしていきましょう。夏の終わりから流行し始めている、インフルエンザをはじめとした感染症にかからないように、しっかり食べて、ゆっくり寝て、体を強くしていきましょう。

給食でも、ゆっくりと秋から冬の食べものに切り替えていきます。さつまいもや白菜、れんこん、大根などの野菜や、サバなど、これからが旬のおいしさを味わってもらいたいと思います。お楽しみに♪

★初登場「キピナゴ」を知ろう♪

キピナゴは、体長10センチメートル位の、小さな魚です。水のきれいな沿岸を好み、西日本では、4月から11月ごろに、卵を産みに岸辺に集まります。頭からしっぽまで、骨ごと食べることができる小魚です。お楽しみに♪



★季節の食べもの～「抹茶」

10日の「抹茶ときなこの揚げパン」には京都府宇治市の抹茶を使う予定です。抹茶は、5月に摘んだ新茶から作られます。暑さに弱いので、夏の間は涼しい場所で密封して保管し、涼しくなる11月ごろに開封します。これを「口切」といい、その年の新茶を味わう茶道の大切な行事とされています。いつもの津市産の粉茶とは違う、抹茶の風味や色を味わってみましょう。お楽しみに♪



★中学校3年生 リクエストメニュー

今月も、少しずつ取り入れる予定です。

- 1日…「マーボー豆腐」
- 8日…「イカの揚げ煮」
- 10日…「みそ汁」
- 15日…「サバの塩焼き」
- 16日…「とり南蛮うどん」「抹茶ときなこの揚げパン」
- 17日…「カツオの竜田揚げ」
- 22日…「セサミビーンズ」

たくさんのリクエスト、ありがとうございます。お楽しみに♪