






令和元年度10月分 学校給食予定献立表 <C>-S

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>19日 家族団らん 手づくり料理を 楽しむ日</p>	<p>1 牛乳</p> <p>パンにはさんで 食べましょう</p> <p>切込み丸パン にんじんのポターージュ ハムカツ こんにやくサラダ</p>	<p>2 牛乳</p> <p>麦ごはん いも団子汁 カレーのみそマヨ蒸し 香りびたし</p>	<p>3 牛乳</p> <p>麦ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のアップ リース はりはり漬け</p>	<p>4</p> <p>教育課程研究協議会</p>
<p>7 牛乳</p> <p>麦ごはん 五目スープ 魚とサマ任の甘辛揚げ おかかあえ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>パンにはさんで 食べましょう</p> <p>背割りのコッパパン キャベツのスープ スパゲッティホリソ フルーツ白玉</p>	<p>9 牛乳</p> <p>麦ごはん 寒天スープ ハンバーグきのこソース じゃこあえ</p>	<p>10 牛乳</p> <p>わかめごはん 豚汁 山賊焼き ツナサラダ みかんクレープ</p>	<p>11 牛乳</p> <p>まつもとのひ こんだて</p> <p>麦ごはん 芋の子汁 豚肉と厚揚げの煮物 ささみあえ</p>
<p>14</p> <p>体育の日</p> 	<p>15 牛乳</p> <p>たがわ小学校 きぼうこんだて</p> <p>クロワッサン コーンスープ 鶏肉の照り焼きソース 春雨サラダ あんずゼリー</p>	<p>16 牛乳</p> <p>麦ごはん わかめスープ ピビンバ 大根のナムル</p>	<p>17 牛乳</p> <p>発芽玄米ごはん きのこカレー トンカツ 福神漬あえ</p>	<p>18 牛乳</p> <p>麦ごはん 凍豆腐のみそ汁 かじきの塩麹焼き キャベツの香味漬け</p>
<p>21 牛乳</p> <p>ごはんにのせて 食べましょう</p> <p>麦ごはん みそ煮込みうどん汁 キムタクごはんの具 巨峰 3こ</p>	<p>22</p> <p>即位礼正殿の儀</p>	<p>23 牛乳</p> <p>麦ごはん ごまみそ汁 秋鮭の南蛮だれ おひたし</p>	<p>24 牛乳</p> <p>麦ごはん さわに椀 さばのみそ煮 和風ポテトサラダ</p>	<p>25 牛乳</p> <p>麦ごはん すいとん汁 豆腐入りつくねのごまだれ かぶの即席漬け</p>
<p>28 牛乳</p> <p>麦ごはん 具だくさんみそ汁 さんまの塩焼きおろしソース ごま酢あえ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>2まい</p> <p>食パン 白菜スープ ポトとチーズのホリ包み ツナごぼうサラダ ブルーベリージャム</p>	<p>30 牛乳</p> <p>麦ごはん さつま汁 ささみのレモンソース ひじきサラダ</p>	<p>31 牛乳</p> <p>菜めし 鶏ごぼう汁 たまごやき 磯香あえ</p>	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
615 Kcal	25.1 g	18.9 g	314 mg	1.8 mg	219 μgRAE	0.34 mg	0.51 mg	21 mg

このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。

このマークがついたメニューはかみかみ献立です。

このマークがついたメニューは「具だくさんみそ汁の日」です。



10月の希望献立 田川小学校

人気メニューを取り入れてみました。みなさんに希望献立を楽しんでもらえたらうれしいです。食欲の秋を満喫してください。

10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは、食べられるのに捨てられた食品のことをいいます。松本市発祥の「残さず食べよう! 30・10 (さんまる・いちまる) 運動」に由来する10月30日が「食品ロス削減の日」と定められました。食品ロス削減のために、どんなことができるでしょうか? 買い物をするとき、料理をするとき、食事をするときなど、食品ロスのことを意識して行動しましょう。



世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めた 信州ACE(エース)プロジェクト

Action (体を動かす) Check (検診を受ける) Eat (健康に食べる)

県が進めている、県民一人ひとりの健康増進を図る県民運動です。長野県のホームページもご覧ください。

減らそう塩分・増やそう野菜
主食・主菜・副菜を組み合わせよう!
(毎日の積み重ねが大切です。)

作ってみよう!
給食レシピ

☆芋の子汁☆

材料(4人分)

- ごぼう 50g
- にんじん 50g
- だいこん 100g
- 里芋 100g
- 長ねぎ 20g
- しょうゆ 大さじ1強
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 小さじ1
- かつお節 5g
- だし汁 700cc

作り方

- かつお節でだしをとる。
- ごぼうはささがき、にんじんとだいこんは薄めのいちよう切り、里芋は厚めのいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- 鍋を火にかけ、ごぼうをさっと炒める。
- だし汁を入れて、にんじん、だいこん、里芋を入れて煮る。
- 長ねぎを入れて、調味料で味を調える。
- 最後に同量の水で溶いた片栗粉を入れてできあがり☆

旬の里芋やごぼうを使った汁物です。ごぼうは山形村で多くつくられています。かつお節でだしをとることで、少ない塩分でもうま味のある汁物になります。