

2010 9月献立表



★印の日にはスプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こ ん だ て め い 献 立 名		おもに		おもに		おもに		給食で 使う 野菜の 量 (g)	エ ネ ル ギ ー kcal	た ん 白 質 g	脂 質 g
					体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種類									
			主食	主菜・副菜・汁物・果物等										
2		○	ビビンバ	わかめスープ ゴーヤと大豆の揚げ煮 なし	牛肉 とうふ たまご 大豆	牛乳 わかめ	ねぎ にら にんじん	にんにく もやし ゴーヤ なし	米 麦 さとう 片栗粉	ごま油 ごま ごま油	104	843	31.7	27.6
3		○	バターロールパン	あんかけそば かぼちゃのチーズ焼き 小煮干しのピーナッツがらめ	豚肉 すりめか えび ベーコン	牛乳 チーズ 小煮干し	にんじん ちんねん菜 かぼちゃ	たねぎ キャベツ たねこ 干しいたけ	バターロールシ 中華めん 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油 ピーナッツ	223	846	43.1	28.0
6		○	いわし丼	ゴーヤチャンプルー わかめサラダ ぶどう	いわし 豚肉 とうふ たまご かぼちゃ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん きゅうり	キャベツ コーン缶 ぶどう (ピーナツ)	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油 ごま油	93	863	35.3	29.3
7		○	丸パン	とり肉の香り焼き コーンポテト 野菜のスープ煮 手作りジャム	とり肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ	いちじく レモン にん にく コーン缶 たね ぎ レタス セロリー	丸シ さとう じゃがいも	バター ごま油	147	829	35.1	29.3
8		○	麦ごはん	ねぶとの甘酢漬 麻婆なす 野菜のナムル ぶどう	豚ひき肉 赤みそ	牛乳 ねぶと	ピーマン にら ねぎ にんじん	たねぎ なす もやし にんにく ぶどう (ピーナツ)	米 麦 片栗粉 さとう	ごま油 ごま ごま油	200	732	25.8	19.3
9	★	○	チキンライス	スタミナサラダ 大豆と小煮干しの揚げ煮いそ味 冷凍みかん	とり肉 豚肉 大豆	牛乳 あおめり 小煮干し	にんじん ピーマン にら オクラ	たねぎ エリンギ にんにく 冷凍みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	バター ごま油 ごま	122	883	33.8	35.9
10		○	黒糖パン	手作りかぼちゃコロッケ とうがんのすりおろし汁 ゆで 野菜 小煮干しのレモン酢漬	牛・豚ひき肉 たまご えび	牛乳 小煮干し	かぼちゃ ねぎ ミニトマト	たねぎ とうがん キャベツ きゅうり レモン しょうが	黒糖シ 小麦粉 バシ粉 さとう	ごま油	282	797	35.6	23.0
13		○	麦ごはん	なすのはさみ揚げ 五目きんぴらごぼう もやしの 甘酢漬 小煮干しの佃煮	とりひき肉 たまご 油揚げ	牛乳 小煮干し	にんじん さやいんげん	なす しょうが ごぼう れんこん もやし きゅうり	米 麦 バシ粉 小麦粉 さとう (ごま油)	ごま油 ごま ごま油	205	827	33.5	20.3
14	★	○	スイートロールパン	なす入りミートソーススパゲッ ティ ごぼうのサラダ 金時豆の甘煮	牛・豚ひき肉 かぼちゃ 金時豆	牛乳 粉チーズ	にんじん にんにく	たねぎ セロリー にんにく なす れんこ ん ごぼう きゅうり	スイートロールシ スパゲッティ さとう	ごま油 オリーブ油 ごま	161	855	33.5	24.2
15		○	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き ピーマンとじゃこのからし醤油 あえ 青菜のスープ なし	豚肉 なるとかぶ たまご	牛乳 ちりめんじゃ こ	ピーマン ちんねん菜	えのきたけ しょうが なし	米 麦 さとう 片栗粉	ごま	82	739	35.0	19.9
16		○	麦ごはん	夕チウオの塩焼き 納豆みそ 大豆とひじきの煮物 きゅうりの酢の物 パイン缶	夕チウオ 油揚げ 大豆 納豆 赤みそ	牛乳 ひじき わかめ ちり めんじゃこ	にんじん オクラ	れんこん ごぼう きゅうり パイン缶	米 麦 さとう (ごま油)	ごま油 ごま	84	842	34.3	21.7
17		○	バターロールパン	ぶっかけうどん 夏野菜のかき揚げ ぶどう豆 青菜のごまドレッシングあえ	えび たまご ハム 大豆	牛乳 ちりめんじゃ こ	ねぎ かぼちゃ こまつな	干しいたけ しょう が たねぎ ごぼう ゴーヤ もやし	バターロールシ うどん 小麦粉 さとう	ごま油 ふま	124	873	32.7	24.1
21	★	○	アーモンドトースト	ポークビーンズ 小松菜とコーンのソテー フルーツポンチ (トコテン入り)	大豆 ベーコン 豚も肉	牛乳 てんぷさ	にんじん こまつな	たねぎ コーン缶 パイン缶 ちりめん 缶も缶 レモン	食シ さとう グラニュー糖	マーガリン アーモンド ごま油	136	923	36.8	37.0
22	★	○	ドライカレー	元気サラダ お月見だんご	牛・豚ひき肉 ハム 花わお あずき	牛乳 すき昆布	にんじん ピーマン トマト	たねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン缶	米 麦 さとう 白だんご	ごま油	192	867	30.8	19.7
27		○	麦ごはん	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 ゆで野菜 のポン酢しょうゆあえ なし	さば 油揚げ 赤みそ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 切り干し大 根 れんこん キャベツ なし	米 麦 さとう	ごま油 ごま	93	765	31.9	21.3
28	★	○	全粒粉パン	さつまいものシチュー ひじきのマリネ りんご	豚肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	にんじん ちんねん菜	たねぎ しめじ きゅうり りんご	全粒粉シ きつねも 小麦粉 さとう	ごま油 バター	123	791	31.8	26.7
29		○	麦ごはん	さんまの塩焼き (スタチ添え) 筑前煮 おひたし もも缶	さんま とり肉 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃ こ	にんじん さやいんげん こまつな	たねぎ ごぼう れん こん キャベツ 干し しいたけ もも缶	米 麦 さとう さとう (ごま油)	ごま油 ごま	130	825	31.3	23.8
30		○	親子丼	かきあげ さやいんげんのごま みそあえ りんご	とり肉 たまご ちくわ 大豆 小煮干し 赤みそ	牛乳 糸昆布	にんじん ねぎ さやいんげん	干しいたけ たねぎ ごぼう りんご	米 麦 さとう 小麦粉	ごま油 ごま	131	871	33.6	26.3

9月22日(水)は十五夜です。お月見をしてみませんか?

「月見る月は多けれど、月見る月はこの月の月」
お月見とは文字通り「月を見る」ことですが、ちょうどこの頃、米やいもなどたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちをこめて、旬の作物をお供えし、お祝いするという意味もあるようです。

さといもや
ぶどう・なし
などの
旬の果物

※ 上の献立以外に運動会の練習にあわせて、みかんジュースが3回つきます。



ススキ

ススキを飾るのはイネの穂に似てるからという説や、また秋の七草のひとつだからという説があります。

うるち米を粉にした「上新粉」で作ります。十五夜には15個のだんごをお供えします。

月見だんご

地元でとれる旬の食材を使った給食メニュー紹介

7月の献立より

〈材料4人分〉

かぼちゃのポタージュスープ



- かぼちゃ 300g
(種を取り、皮をむいた状態で)
- じゃがいも 100g
- たまねぎ 150g
- 水 400cc
- 牛乳 200cc
- コンソメ 小さじ1
- バター 10g
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 生クリーム 大さじ1



かぼちゃ



じゃがいも



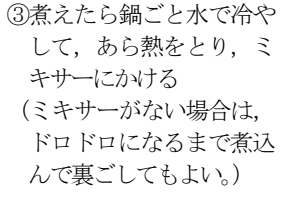
たまねぎ

【作り方】

①かぼちゃは種と皮を取り除き、3cm角に切る。じゃがいもとたまねぎも3cm角に切る。



②鍋を火にかき、バターを溶かして、たまねぎをよく炒める。かぼちゃとじゃがいもを加えて軽く炒め、水とコンソメを加えて、材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。



③煮えたら鍋ごと水で冷やして、あら熱をとり、ミキサーにかける
(ミキサーがない場合は、ドロドロになるまで煮込んで裏ごしてもよい)



④③を鍋にうつし、牛乳を加えて火にかき、沸いたら塩・こしょうで味をととのえ、生クリームを入れて仕上げる

※野菜を煮る時の火力減によって水の蒸発量が違ってきます。牛乳を加えてもドロツとしている場合は、さらに牛乳や水を加えて好みの濃度に調節してください。

かぼちゃのポタージュスープは、給食の人気メニューのひとつとなっています。スープにすると一度にたくさんのかぼちゃをとることができます。しかも、口当たりがよく、食欲がない時にもストのどを通るので、夏バテを解消してくれます。夏は冷たく冷やして食べると、さらにおいしいいただけます。作るのに少し手間がかかりますが、かぼちゃがおいしい夏には、ぜひ一度は食べてほしい一品です。

とり肉のケチャップ焼き



- とりもも肉 70g×4切
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうが(おろす) 少々
- にんにく(おろす) 1かけ
- トマトケチャップ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 酒 小さじ2

★ボールに全ての材料を入れて混ぜ合わせ、30分くらい置いて下味をつけ、フライパンで焼く。

モロヘイヤのおひたし



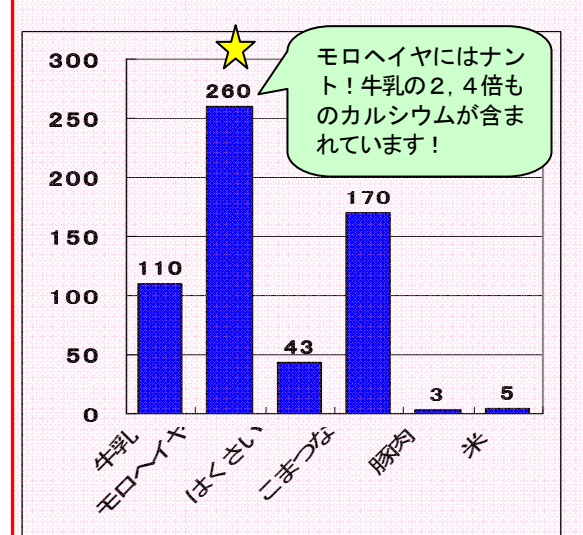
- モロヘイヤ 100g
- はくさい 200g
- ちりめんじゃこ 20g
- しょうゆ 小さじ2
- ごま 小さじ2

【作り方】

モロヘイヤを洗い、太い軸から葉をとり、熱湯でゆで、水で冷やし小さくきざんで使います。



モロヘイヤにはカロテンやビタミンCはもちろん、カルシウムや鉄分がとても豊富に含まれています。



ゆでたり、刻むとねばりができますが、そのねばりが元気のもとになります。不足しがちな栄養素がたっぷり含まれ、夏の強い日差しの中で育つ生命力の強いモロヘイヤを食べて、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。
(給食時の放送原稿より)

モロヘイヤって意外においしいネ!
(生徒の声)

豚肉のみそだれ焼きで、夏バテ解消!



- 豚ロース肉 4枚
(しょうが焼き用)
- 赤みそ 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうが(汁) 30g

【作り方】
ボールに全ての材料を入れて混ぜ合わせ、30分くらい置いて下味をつけ、フライパンで焼く。

甘い飲み物を飲み過ぎたり、主食だけの食生活が続いたりするとビタミンB1が不足してしまいます。ビタミンB1が不足すると、糖質をエネルギーにかえることができないため疲れやすくなり、夏バテの原因となります。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので、夏バテ予防には大変効果があります。

このメニューは校長先生が五つ星をつけてくださいました。

- 主食: 麦ごはん
- 主菜: 豚肉のみそだれ焼き
- 副菜: 五目豆
- 副菜: モロヘイヤのおひたし
- 果物: すいか



ゴーヤチャンプルー



- ゴーヤ 100g
- 豚肉 75g
- 木綿豆腐 1/2丁
- たまご 2個
- サラダ油 大さじ2
- 塩 小さじ1/5 (1g)
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- かつお節 6g



ゴーヤ

ゴーヤは「きらい」という人も多いのですが、ゴーヤチャンプルーなら食べられるという人もたくさんいます。

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれます。しかもゴーヤのビタミンCは調理による損失が少ないのが特徴です。また、ビタミンB1も含まれて、疲労回復にも役立つことから、エネルギーの消費の多い夏にはかかせない食べ物です。栄養的にもすぐれ、夏バテ予防に効果の高い「ゴーヤチャンプルー」ぜひご家庭の食卓にも取り入れましょう。

【作り方】

①ゴーヤは半分に切り、スプーンで中の種とワタをきれいに取り除き、薄切りにする。塩(味つけの塩とは別)をふり、軽くもみ、塩でもんだ後、3分くらいゆでて水で冷やし、ザルにあげる。

ゴーヤの苦みを少なくするための調理の工夫

- ★できるだけうすくスライスする。
- ★スプーンで「これでもか」というくらいワタの白い部分をガリガリやって完全に取り除く。
- ★塩でもんだ後、水洗いするだけでもいいのですが、3分くらいゆでて、水で冷やしてから調理するとさらに苦みが少なくなります。

②豚肉は一口大に切り、豆腐は水気をきる。
③フライパンに油を熱し豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、①のゴーヤと粗くくずした豆腐を炒めて塩、しょうゆで味つけをし、溶き卵を加えてとじる。
④ごま油とかつお節を加えて味を整え、仕上げる。

サッパリした味! オクラのおろしあえ



- オクラ 100g
- だいこん 150g
- ポン酢しょうゆ 小さじ2
- かつお節 2g

【作り方】

①オクラはたっぷりのお湯でゆでて、手早く水で冷やし、小口切りにする。
②だいこんは皮をむいてすりおろす。
③①と②を混ぜ合わせ、ポン酢しょうゆで味をととのえて、かつお節をまぶす。

鉄分たっぷり! 混ぜひじきごはん



- ごはん 2合分
- ひじき 3g
- ちりめんじゃこ 12g
- にんじん 25g
- ごま 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1

【作り方】

①ひじきを水でもどす。にんじんはみじん切りにする。
②ちりめんじゃこ、ごまはフライパンで軽く炒る。
③ひじき、にんじんを軽く油で炒め、しょうゆ、みりんで味付けをする。
④③に②とかつおぶしを混ぜ合わせて、ごはん混ぜる。