

# 平成30年度 10月分学校給食予定献立表

さいたま市立尾間木中学校

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる食品 赤色(1・2群)	体の調子を整える食品 緑色(3・4群)	働く力や体温になる食品 黄色(5・6群)	Kcal	g
1(月)	<b>新人戦のため給食なし</b>							
2(火)	<b>新人戦のため給食なし</b>							
3(水)	麦ご飯		生揚げのみそ煮 ゆかり和え	牛乳 生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 油 でんぷん	768	33.8
4(木)	きび入り わかめご飯		ホキの竜田揚げ さつま汁	牛乳 ホキの竜田揚げ 鶏肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	米 麦 あわ きび 油 さつまいも こんにゃく	747	29.9
5(金)	麦ご飯		じゃがマーボー ピリ辛もやし	牛乳 豚肉	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	727	24.9
8(月)	<b>体育の日</b>							
◎ 9(火)	きつね丼 (麦ご飯)		大豆と木の実のから揚げ キャベツの辛子和え	牛乳 卵 油揚げ 大豆	たまねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん 油 アーモンド カシューナッツ	859	32.9
◎ 10(水)	白飯(馬宮産米)		さばのごま風味焼き 昆布豆 けんちん汁	牛乳 さば 大豆 昆布 豆腐	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜	米 砂糖 油 いりごま さといも こんにゃく	793	34.9
◎ 11(木)	ガーリック トースト		じゃがいもの スペイン風煮 コーンサラダ	牛乳 ベーコン いか あさり	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	山型食パン マーガリン じゃがいも 油 砂糖	812	28.1
★ ◎ 12(金)	さつまいものカレー (白飯(岩瀬産米))		こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト缶 アップルソース きゅうり だいこん ホールコーン	米 さつまいも 油 小麦粉 バター こんにゃく 砂糖	864	25.4
◎ 15(月)	卵とじうどん (地粉うどん)		二色天ぷら (かぼちゃ・ちくわ) なめたけ和え	牛乳 卵 鶏肉 カットわかめ ちくわ	ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	地粉うどん でんぷん 小麦粉 油	809	31.2
★ ◎ 16(火)	栗ご飯		さんまの塩焼き 大根おろし添え かきたま汁	牛乳 さんま 卵 豆腐 カットわかめ	だいこん しょうが にんじん たまねぎ 小松菜 えのきたけ	米 くり 砂糖 でんぷん	781	31.0
◎ 17(水)	白飯(馬宮産米)		鉄火みそ 肉じゃが 小松菜の辛子和え	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし	米 砂糖 じゃがいも しらたき 庄内ふ 油	784	29.6
★ ◎ 18(木)	きのこ鮭の 炊き込みご飯		モーカザメの竜田揚げ 根菜ごまキムチ汁	牛乳 鮭 モーカザメ 豆腐	にんじん しめじ まいたけ えのきたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ 小松菜	米 砂糖 米粉 じゃがいも こんにゃく 油 いりごま ねりごま	757	33.6
☆ 19(金)	ソフト フランスパン		フイヤベース フレンチサラダ フランマンジェ	牛乳 えび いか たら あさり 生クリーム	たまねぎ にんにく セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶	ソフトフランスパン じゃがいも 油 砂糖	720	29.2
◎ 22(月)	しめじとごぼうの 炊き込みご飯		ししゃもフライ 豆乳入りみそ汁	牛乳 油揚げ ししゃもフライ 豚肉 豆腐 豆乳	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく さといも	783	28.9
◎ 23(火)	白飯(岩瀬産米)		いかと豆腐のチリソース 茎わかめのチョナムル	牛乳 いか 豆腐 豚肉 茎わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ にんにく しょうが もやし えのきたけ	米 米粉 油 砂糖 でんぷん	750	31.1
◎ 24(水)	五目チャーハン		揚げしゅうまい 中華スープ	牛乳 焼き豚 しゅうまい なると 卵 カットわかめ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ ビーマン もやし えのきたけ しめじ 小松菜	米 油 でんぷん いりごま	719	25.6
★ ◎ 25(木)	豆入り ポークストロガノフ (麦ご飯)		<b>小松菜とわかめのサラダ</b>	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム カットわかめ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 ホールコーン	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 いりごま	832	29.9
◎ 26(金)	マーボーラーメン (ホット中華めん)		アーモンド キャラメルポテト 海藻サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 海藻ミックス	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ いら だいこん きゅうり ホールコーン	ホット中華めん 砂糖 でんぷん 油 さつまいも バター アーモンド	892	31.2
29(月)	<b>合唱コンクール振替休日</b>							
◎ 30(火)	ツナコーンピラフ		きのこチーズの オムレツ ミネストローネ	牛乳 ツナフレーク チーズ 卵 生クリーム ベーコン レンズ豆	にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン えのきたけ キャベツ セロリー トマト缶	米 麦 バター 油 米粉マカロニ じゃがいも	756	28.5
★ ◎ 31(水)	きのこスパゲティ		小松菜の 粒マスタード和え かぼちゃマフィン ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ツナフレーク 卵 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ 小松菜 キャベツ かぼちゃ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター かぼちゃの種	850	32.7

☆栄養所要量の基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g ☆今月の平均栄養所要量 エネルギー790kcal たんぱく質30.1g

※★ → 裏面に詳しい献立の説明がのっています。 ☆ → 食育の日です。 ◎ → 地場産の食材を使った献立の日です。

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

## 10月の献立について

- ★ 12(金) 今月のカレーは、「さつまいもカレー」です♪
- ★ 16(火) さんまのおいしい季節ですね。今年も、丸一匹のさんまを出します。魚の食べ方に自信のない人は、家でも練習しておきましょう！！
- ★ **25(木) さいたま市小・中一貫教育・つぼみの日**(「つ」なかる「ぼ」くたちわたしたちの「<sup>み</sup>未」来) ~給食での取組~  
「つぼみの日」のメニューは、地元緑区の「若谷農園」で生産された小松菜を使用した「小松菜とわかめのサラダ」を尾間木小学校、大牧小学校、尾間木中学校の3校で実施します。普段から、新鮮でおいしい小松菜をサラダや和え物、汁物などいろいろなメニューに活用しています。今回の取組が、家庭で食について話をするきっかけになればと願っています。
- ★ 31(水) ハロウィンにちなんで、「かぼちゃマフィン」を給食室で手作りします。

## 地場産物



\*緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「小松菜」を使用しています。

◎ 9(火)・10(水)・15(月)・16(火)・17(水)・18(木)・24(水)・25(木)・30(火)・31(水)

\*地場米は、2つの地域の農家さんから納品してもらっています。それぞれ品種が違うので、食べ比べてみてください！

また、今月は新米が届く予定です。よく噛んで味わって食べましょう！

◎ 10(水)・17(水) 西区の馬宮の農家の方から納品してもらったお米を使用しています。お米の品種は「コシヒカリ」です。

◎ 12(金)・23(火) 岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は「彩のきずな」です。もちもちとした食感が特徴です。

## 食育の日

しょくいく

毎月19日は、「食育（しょくいく）」の日です。

今年度は、毎月19日に世界の料理を提供していきます。

給食を通して、様々な国の味に触れ、他国の文化に興味を持つきっかけになればと願っています。

11月4日(日)に開催される「2018 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」にちなみ、フランス料理を実施します。ブランマンジェは、フレンチのシェフに教えて頂いたレシピで、給食室で手作りします。お楽しみに♪



☆ 19(金) **ソフトフランスパン 牛乳 フライヤベース フレンチサラダ フランマンジェ**

### フランスパン

フランスパンは、小麦粉、塩、水、イーストのみで作られるフランスのパリ発祥のパンの総称です。

### フライヤベース

地元の魚介類を香味野菜で煮込む、フランスの寄せ鍋料理で、南フランスのプロヴァンス地方、地中海沿岸地域の代表的な海鮮料理です。

### フランマンジェ

ブランマンジェは、砂糖、洋酒、生クリーム、バニラなどで風味をつけた牛乳をゼラチンなどで固めたデザートです。

フランス語で「白い食べ物」という意味の言葉に由来します。

## 生徒が立てた献立

2年生は、6、7月に家庭科の授業で1日分の献立を立てる勉強をしました。短い時間の中で、みんな一生懸命考えていました。アイディアのよかったものは、10月から実際の給食に登場します！

★ 18(木) **2年3組 Sさん「きのこ鮭の炊き込みご飯」**

「きのこ」と「鮭」という秋が旬の食材を使い、炊き込みご飯にしたアイデアが、とても良かったです。