

メモ

曾於市学校給食センター

曜		日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		19		20		21		22		23			
おもに体をつくる ものになるもの		④チャブチェ		⑤もやし ピーマンのソテー		⑤レーズン クリーム		④豚肉の野菜炒め		④砂肝とポテトのカミカミ揚げ			
		①麦ごはん ③家常豆腐		④魚の財部茶みそマヨ焼き		④粒マスタードサラダ		①こぎつねごはん ③みそけんちん		①米粉パン ③トマトと豆のスープ			
おもに体のちようし をとどのえるもの		③にんじん えだまめ		③にんじん はねぎ		③にんじん		①にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ ④ピーマン		③にんじん トマト			
		④にんじん ピーマン はねぎ		⑤ピーマン		④ピーマン		③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ④しょうが キャベツ たまねぎ		④えだまめ			
おもにエネルギー のもとになるもの		①こめ むぎ ③さとう でんぶ		①こめ		①コッペパン ③じゃがいも こめ		①こめ さとう ③じゃがいも		①こめコパン ③マカロニ			
		④はるさめ さとう		③じゃがいも		③じゃがいも		④さとう でんぶ		④じゃがいも			
調味料・その他		③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 コチュジャン ④酒 醤油 オイスターソース		③かつお節だし ④みりん お茶 ⑤塩 こしょう		③鶏がらスープ 赤ワイン ムース ④みりん お茶 ④醤油 酢 粒マスタード		①醤油 酒 ③かつお節だし ④醤油 酒 みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油			
ぜひご家庭で!		魚・卵・海藻・果物		卵・海藻・果物・種実		魚・海藻・果物・種実		魚・海藻・果物		魚・海藻・果物			
メモ		チャブチェは、春雨と肉や野菜などを炒めて、甘辛く味付けした韓国の伝統料理です。色とりどりの野菜を組み合わせて作ります。お祝いの席や家族が集まる時などに食べられるそうです。		今日は、曾於市で作られたお米・豆腐・みそ・さんとうさい・しいたけ・ピーマンを使った「そおgood給食」です。地元産の食材をふんだんに使った給食です。おいしくいただきます。		粒マスタードは、からし菜の種を細かくせずに粒を残した状態で作ったものです。マスタードの種をピネガーだけでなく、白ワインに漬けて作った、ワインの香り高い風味豊かなマスタードを使います。		こぎつねごはんは、小さく切った油あげや鶏肉、にんじん、枝豆を入れて炊き込みごはんにします。給食では、量が多いので、具を作ってから炊いたごはんに入れて作ります。油あげは、きつねの好物というわけであり、お稲荷様にお供えていたそ		砂肝に含まれている栄養素には、血をつくり、骨を作ったりする働きがあります。砂肝は、歯ごたえがあり、あごを鍛える効果もあります。今日は、砂肝とじゃがいもを油で揚げ、炒ったカシューナッツとゆでた枝豆を混ぜあわせて作ります。			
こんだて名 (はいぜん図)		26		27		28		29		30			
おもに体をつくる ものになるもの		④豚みそ		④揚げさばのねぎソース		④チリコンカン		④豚肉と干し大根のキムチ炒め		⑤りんご			
		①麦ごはん ③磯煮		①麦ごはん ③かきたま汁		①切り目入りパン ③あさりのジンジャースープ		①麦ごはん ③まめまめみそ汁		①黒糖パン ③ピリ辛フォー			
おもに体のちようし をとどのえるもの		③にんじん		③にんじん ほうれんそう		③にんじん こまつな		③にんじん こまつな		③にんじん チンゲンサイ			
		④にら にんじん		④たまねぎ えのきたけ しめじ		④たまねぎ しめじ きくらげ コーン		④たまねぎ えのきたけ ごぼう ④キャベツ		④たまねぎ きくらげ たけのこ			
おもにエネルギー のもとになるもの		①こめ むぎ ③さとう		①こめ むぎ		①コッペパン ③じゃがいも		①こめ むぎ		①こめコパン ③さとう			
		④さとう		③でんぶ ④さとう		③じゃがいも		③じゃがいも		③じゃがいも			
調味料・その他		③かつお節だし みりん 醤油 ⑤みりん		③かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酢		③鶏がらスープ コリン 酒 醤油 塩 こしょう ④チリパウダー ④キャベツ ④トマトソース ④みりん		③煮干しだし ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう		③鶏がらスープ 塩 酒 醤油 豆板醤 ④醤油 みりん			
ぜひご家庭で!		卵・果物・芋		海藻・淡色野菜・芋		海藻類・果物・種実		魚・果物		海藻・淡色野菜・芋			
メモ		豚みそは、鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県を代表とする食材である豚肉とみそをあわせて作ります。おにぎりの具にしたり、冷奴やうどんにのせたりと食べ方のアレンジはたくさんあります。ごはんがすすむ料理です。		さばは、子どもの成長に欠かせないたんぱく質やカルシウム、DHA(ディーエイチユー)やEPA(イーピーイー)が豊富に含まれています。さばのたんぱく質は良質で、大人の筋力の維持にも役立ちます。		あさりなどの貝類には、うまみ成分であるコハク酸が含まれていて、料理に使うとおいしいだしがとれます。今日は、スープに入れました。しょうがの風味のスープです。		今日のみそ汁は、大豆の他に、大豆から作られる油あげや豆腐、豆乳が入っています。大豆は、「畑の肉」と言われるように、質のよいたんぱく質やミネラルがたくさん含まれています。		いりこやしらすが干しなどの小魚は、丸ごと食べるので、カルシウムなどの栄養をそのまま摂ることができます。また、よくかんで食べることは、頭の働きをよくするとも言われています。よくかんで食べましょう。			