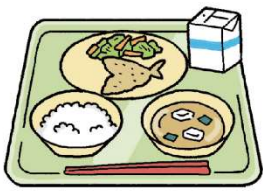


日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
2	月	地粉 うどん	牛乳	肉うどんの汁 大学芋 幼①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 和風ドレッシング	しょうが にんじん 干しいだけ まいたけ 長ねぎ いら キャベツ ほうれん草 きゃうり	647	22.6	
3	火	ごはん	ショア マスカット	いなか汁 鶏肉のうまみ焼き ひじきの炒め煮	ショア マスカット かつお節パック 豚肉 生揚げ 玄米みそ 鶏もも肉 ほしひじき さつま揚げ	精白米 さといも こんにゃく 片栗粉 米粉 油 三温糖 しらたき	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが アップルソース	612	28.4	
4	水	こまつな じゃこ ごはん	牛乳	肉じゃが さばの南部焼き グレープフルーツ1/8	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 さば南部焼き	精白米 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	にんじん こまつな しょうが たまねぎ いんげん グレープフルーツ	643	31.8	
5	木	ツイスト パン	牛乳	イタリアンスープ チキンのチーズ焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 とろけるチーズ	ツイストパン 油 三温糖 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ アセロラゼリー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ ブロッコリー	631	29.0	
6	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	719	24.4	
10	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 カレー風味カツ 三色きんぴら ブルーベリーゼリー	牛乳 かつお節パック あさり 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ 鶏むね肉	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 しらたき ブルーベリーゼリー	にんじん えのきたけ こまつな ごぼう	689	30.2	
11	水	手作り弁当の日								
12	木	コッペパン スライス	牛乳	秋の味覚シチュー ワインナートマトソース幼①小② フルーツココ	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 とろけるチーズ ウインナー	コッペパン 油 さつまいも 米粉 バシメルソース オリーブ油 三温糖 アセロラジュレ ナタデココ	たまねぎ にんじん ほんしめじ エリンギ トマト パセリ フルーツミックス	686	26.5	
13	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げ鶏の黒酢あんかけ わかめともやしのナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏もも肉 わかめ	精白米 油 カットはるさめ 片栗粉 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ いら たまねぎ もやし	660	24.3	
16	月	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② かみかみサラダ	牛乳 豚肉 なると わかめ ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 油 ごま 三温糖	しょうが にんじん もやし コーン キャベツ きゃうり だいこん	614	24.4	
17	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② こまつなのごま和え	牛乳 かつお節パック あさり 油揚げ 麦みそ 玄米みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 すりごま 三温糖	にんじん だいこん ほうれん草 しょうが もやし こまつな	683	30.3	
18	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のねぎみそ焼き じゃがいものごま炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 さけ 玄米みそ 鶏ひき肉	精白米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 すりごま	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば 長ねぎ しょうが	600	30.7	
19	木	ココア 揚げパン	牛乳	ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き プリン	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	コッペパン 油 上白糖 じゃがいも マカロニ ごま油 あじわいプリン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	642	24.1	
20	金	しゃくし菜 ごはん	牛乳	豚汁 さばの西京揚げ りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 玄米みそ さば西京漬	精白米 ごま油 ごま 油 片栗粉	しゃくし菜漬け にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	655	26.8	
23	月	地粉 うどん	牛乳	田舎うどんの汁 さつまいも蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 香味塩ドレッシング アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し粉末 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 アーモンドフィッシュ	地粉うどん 油 ごま 蒸しパンミックス 上白糖 さつまいも 香味塩ドレッシング	なす にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 コーン ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく キャベツ	666	25.7	
24	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 あじフライ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 鶏もも肉 あじフライ あさり 油揚げ	精白米 こんにゃく 片栗粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 切干大根	644	27.1	
25	水	ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚(大バット) フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン わかめ 鶏もも肉	精白米 油 ごま 片栗粉 三温糖 やわらか杏仁豆腐	にんじん もやし 長ねぎ しょうが たまねぎ 干しいだけ たけのこ ピーマン フルーツミックス	669	23.6	
26	木	バター ロール	牛乳	キャベツのクリームスープ ローストチキン ウインナーと大豆のトマト煮 ミルク(コーヒー)	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 鶏もも肉 ウインナー 大豆 あさり	バターロール 油 米粉 バシメルソース 三温糖 オリーブ油 じゃがいも ミルク(コーヒー)	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しょうが セロリー トマト パセリ	741	32.4	
27	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 星のオムレツ ほうれん草とキャベツのサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ ほうれん草	684	25.4	
30	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ エビシューマイ 幼①小② 春雨サラダ 中華ドレッシング ヨーグルト	牛乳 豚肉 エビシューマイ ヨーグルト	中華めん ごま油 片栗粉 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし たけのこ キャベツ きゃうり	621	26.6	
31	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏もも肉	精白米 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 干しいだけ 長ねぎ もやし こまつな	648	28.0	
給食回数 20回 *赤字の食材は、神川町の地場産食材です。								10月の平均摂取量	654	27.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	27.0



給食だより

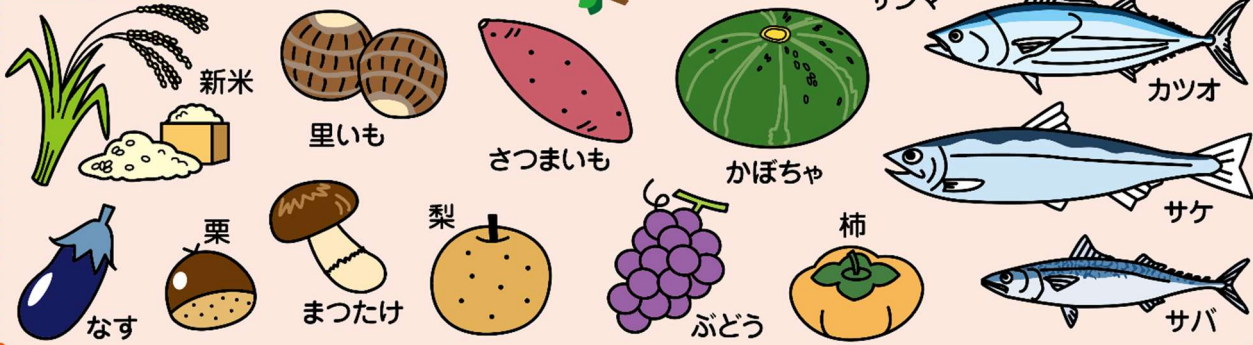


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里もなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



秋に美味しい食べ物



神川町の地場産給食



今月は、9月に続き神川町大字下阿久原にあるヤマキ醸造さんの紹介です。先月号はしょうゆを紹介しましたが、今月号では「みそ」について紹介します。

ヤマキのみその特徴① 麹(こうじ)から作っています!

麹は、米や麦、大豆などの穀物に麹菌をつけて繁殖させたものです。ヤマキさんは、麹屋さんから始まり、だんだんとみそやしょうゆも作り始めました。そのため、今でも自社で麹から作るみそ作りにこだわっています。

ヤマキのみその特徴② 神泉の水が大切です!

神泉地区には、城峰山の山頂付近から湧き出ている神泉水があります。この神泉水がおいしいみそやしょうゆを作るのに大切です。ヤマキさんでは、この神泉水を使うために、現在の場所に工場を作りました!

給食はなにみそを使っているの?

給食では、麦みそと玄米みそを使っています! それぞれのみのよさを活かすために料理で使い分けています。みそ汁は、味のバランスを考えて、2種類のみそを半分ずつ入れています。



株式会社ヤマキ 左: 辺見さん 右: 森田さん

今回は、企画・開発の森田さん、営業の辺見さんにお話を聞いてきました。ヤマキさんでは、細かいところまでこだわり、おいしい大豆製品を作っていることがわかりました。いつもおいしいみそやしょうゆを作ってください、ありがとうございます。

