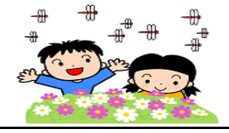
令和5年度　**10月　こん立表**

笠松町学校給食センター

秋の気配が感じられる季節になりました。給食でも、栗やきのこ、さつまいもなどの秋の味覚を使った料理を取り入れています。五感を使って色彩、香り、食感、味を楽しみ、「食」からも秋の季節を感じて、たのしく食事をしましょう。



2日（月） 小639･中826 kcal	3日（火） 小622･中772 kcal	4日（水） 小634･中785 kcal	5日（木） 小672･中812 kcal	6日（金） 小584･中743 kcal
もやしのナムル えびしゅうまい マーボー豆ふ むぎごはん	りんご にしんの黒とうソース 五目かきたま汁 さつまいもごはん	ブルーベリーヨーグルトあえ フランクフルト イタリアンスパゲッティ 小がたパン	花野さいサラダ（ド） チョコクリーム きのこ ポテトスープ チーズやき 食パン	小まつなと油あげのにびたし とり肉のみそやき えのきのすまし汁 むぎごはん
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
スポーツの日				

キッズウィークは、料理に挑戦してみましょう　　**材料は4人分です。**

10/3　さつまいもごはん

米	2合
さつまいも	150g
酒	20g
塩	7g

①さつまいもはよく洗い、1.5㎝程度の　角切りにする。水にさらしておく。
②炊飯釜に洗った米、酒、塩を入れ、目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。
③さつまいもを入れて炊く。

10/4　ブルーベリーヨーグルトあえ

みかん(ﾚﾄﾙﾄ)	80g
りんご(ﾚﾄﾙﾄ)	80g
黄桃(ﾚﾄﾙﾄ)	80g
パインアップル	80g
ヨーグルト	100g
ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ	20g
ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ(冷凍)	20g

①みかん、りんご、黄桃、パインアップルは汁気を切り、ボウルに入れる。
②ヨーグルトとﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽを混ぜ合わせる。
③①と②を合わせる。

10/24　ほうれん草ともやしのごまあえ

ほうれん草	100g
もやし	100g
しょうゆ	8g
白すりごま	8g

①ほうれん草はよく洗い、2㎝に切る。
②沸騰した湯にもやし、ほうれん草を入れ、さっと茹でる。
③冷水にさらし、よく絞る。
④しょうゆ、ごまを和える。

16日（月） 小648･中817 kcal	17日（火） 小659･中828 kcal	18日（水） 小720･中911 kcal	19日（木） 小633･中779 kcal	20日（金） 小615･中761 kcal
ココア豆 キャベツのゆかりあえ チキンカレー むぎごはん	いわしのかばやき かき さつまいもと小まつなのみそ汁 ごんぎつねごはん	海そうサラダ（ド） マロンカップケーキ ミートソース ソフトスパゲッティ	カラフルポテト かれいのムニエル オニオンスープ 黒パン	はつしもおやきのみそだれ ひじきのにもの かまぼこのすまし汁 むぎごはん
23日（月） 小554･中655 kcal	24日（火） 小581･中739 kcal	25日（水） 小600･中752 kcal	26日(木) 小553･中687 kcal	27日（金） 小604･中770 kcal
さばの塩焼き かぶのおかかあえ とん汁 わかめごはん	ぶた肉のしょうがいため ほうれん草ともやしのごまあえ こんさい汁 むぎごはん	きゅうりとわかめのあまずあえ 小ざかなとさつまいものあめがらめ おやこうどんの具 うどん	ブロッコリーサラダ（ド） ヘルシーミートパイ ABCスープ 黒パン	友ぜんごはんの具（きざみのり） 白さいと水なの塩こんぶあえ さといものみそ汁 むぎごはん
30日（月） 小648･中765 kcal	31日（火） 小619･中712 kcal			
わにフライ（ソ） 野さいのレモン風味あえ だんご汁 広島なごはん	みかん かぼちゃのカレーグラタン ハロウィーンスープ チキンライス			

5日(木)
世界の料理
「オーストラリア」

17日(火)
おはなし給食
「ごんぎつね」

30日(月)
日本の郷土料理
「広島県」

地産地消の取り組み
「ほうれん草」を多く取り入れています。

こちらから給食に関する情報をみることができます。

☆学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・ＪＡグループの一部助成を受けています。今月の塩分量の平均は,小2.5g　中3.1gです。