

# 10月 予定献立表

平成28年9月30日  
富士見町立富士見中学校

## 苦手な食べ物も一口食べてみよう！

### ★食わず嫌いとは損！まずは一口チャレンジ

見た目がいやだからなどの理由で、食わず嫌いになっていませんか？まずは、一口だけでもいいので食べてみよう！意外に食べられることもあります。それから、調理の仕方によっては食べられることもあります。また、今は苦手でも、成長するにつれて食べられるようになることもありますよ。

### ★食べ物の命をいただいています

私たちは、生き物の命をいただいています。また、生産者や料理を作ってくれた人など、さまざまな人々の手を経て、食べ物が食卓に並んでいます。食べる時には、感謝の気持ちをもって、苦手な食べ物にも挑戦してみよう。



長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会のキャラクター げんきレンジャー

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質	たんぱく質 脂質 塩分	
3月	ご飯 のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 梨	絹ごし豆腐 豚肩ロース さつまいも 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 白菜 しょうが 梨	米 片栗粉 こんにやく さつまいも 三温糖	菜種油	838kcal 31.9g 27% 2.7g	今日から衣替えです。服装だけでなく、食事でも体を温められます。今日の給食は、しょうが・根菜など体を温める食べ物を使っています。
4火	ご飯 根菜汁 イワシのフライ 青菜のおひたし	豚肩肉 凍り豆腐 みそ イワシ 卵	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 小大豆 やし えのき	米 薄力粉 パン粉	米油 揚げ油	815kcal 35.4g 26% 2.5g	<b>10月4日はイワシの日</b> 
5水	にゅうめん 五目にゅうめん汁 サケとチーズの春巻き あちゃら漬け みかん	豚もも肉 油揚げ サケ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん しそ	しめじ 白菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが みそ	にゅうめん 春巻きの皮 上白糖	米油 揚げ油	847kcal 35.8g 23% 3.1g	<b>今月、給食に出る果物</b> 
6(木) 教育課程 のため 給食なし									
7金	勝ち栗おこわ 新人戦応援献立 白玉もち入りすまし汁 豆腐の蒸しあん 喜んぶあえ	凍り豆腐 木綿豆腐 えび 卵	牛乳 乾卵加	にんじん みつば ピーマン	ゆず湯 しめじ えのき 白菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり 切り	もち米 片栗粉 ぎんば 上白糖 もちきび 白玉こし米	栗 いりこ黒	770kcal 28.8g 18% 3.6g	武士が出陣の時、打ち鮑（あわび）、勝ち栗、こんにゃくの三品を食べ「敵に打ち、勝ち、よろこび！」という気合いを入れる習わしを三献の儀（さんこんのぎ）といいます。このことにちなんで、今日の給食は「栗」「こんにゃく」入りの新人戦応援献立です。
10(祝) 体育の日 のため 学校お休み									
11火	ご飯 沢煮わん サケとしめじのみそ炒め わかちくあえ	豚もも肉 サケ みそ ちくわ	牛乳 乾卵加	にんじん みつば ピーマン	ゆず湯 えのき 白菜 にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 切り きゅうり	米 片栗粉 三温糖	米油 揚げ油 菜種油 わべ-イ グア(卵 不使用 いりこ白	770kcal 33.2g 26% 3.3g	<b>旬 サケ</b> 
12水	ラーメン 1の2リクエスト給食 みそラーメン汁 ABCサラダ 紅玉アップルパイ	豚肩肉 みそ 卵黄	牛乳	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ やし 白菜 キャベツ きゅうり コーン りんご レモン	ラーメン ABCカ 上白糖 パイシート 水あめ	菜種油 無塩バター	899kcal 27.2g 30% 2.5g	<b>お待たせしました！大人気の秋のデザート</b> 紅玉というりんごを煮て、パイシートで包んで、アップルパイを作ります。 
13木	ご飯 さんまのつみれ汁 じゃがいもチンジャオロース 磯マヨあえ	サンマ みそ 豚肩肉	牛乳 焼きのり	ごぼう にんじん ピーマン ほうれん草	えのき 大根 しょうが ねぎ きゅうり 玉ねぎ しめじ 小大豆 やし	米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ごま油 わべ-イ グア(卵 不使用	786kcal 26g 26% 2.6g	<b>旬 サンマ</b> は漢字で <b>秋刀魚</b> と書きます。刀のように細長く光っていて、秋においしい魚なのでこの漢字が使われています。 
14金	米粉パン 郷土食の日⑤ルバーブ コロコロ野菜のコンソメスープ ピザチキン ひじきとあさりのマリネ ルバーブジャム	鶏もも肉 あさり あやみどり	牛乳 チーズ ひじき	トマト缶 ピーマン	玉ねぎ 紫玉ねぎ えのき 切り にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン ルバーブ	米粉パン じゃがいも 三温糖 上白糖	菜種油 揚げ油	810kcal 35.5g 27% 3.3g	<b>給食のルバーブジャムの作り方</b> 【材料】ルバーブ 100g・砂糖 50g・レモン汁 小さじ1 【作り方】ルバーブを1cm幅ぐらいに刻み、砂糖と一緒に火にかける。身がくずれて好みの硬さになったら、レモン汁を加える。

### 今月の給食目標

なんでも食べよう！



栄養教諭 畠山

#### 今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・秋を感じることができるように、秋が旬の食材をたくさん取り入れました。  
例：勝ち栗おこわ、紅玉アップルパイ、さんまのつみれ汁、サケとしめじのみそ炒め など
- ・寒くなってきたので、体が温まる献立を取り入れました。  
例：のっぺい汁、豚肉のしょうが焼き、玉子うどん汁、ポトフ など

#### 今月の旬の食材

- 新米 きのこと さつまいも 栗 サンマ サバ サケ ホッケ 柿 巨峰 りんご 梨 など

### 信州ACEプロジェクト



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー		ひとことメモ	
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		旬	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	たんぱく質	脂質	塩分	
17月	秋野菜 カレーライス	豚もも肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ 大根 りんご つぼみ キャベツ	米 さつまいも	菜種油	851kcal 27.1g 24% 3.6g	旬 よ	給食に登場しているりんごは、富士見町の平出具子さんちのもので、時期によっていろいろな品種のりんごが届きます。	
18火	ごはん	豚ひき肉 鱈ホック さきいか	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ 葱 水餃子 生し だけ ねぎ 柿 キャベツ きゅうり	米 ワンタン じゃがいも 上白糖	菜種油 ごま油	767kcal 33.7g 23% 2.9g	旬	柿はビタミンCがとっても豊富に含まれている果物。風邪予防におすすめです。	
19水	うどん	油揚げ あさり 卵 いりか	牛乳 乾乳加	にんじん かぼちゃ みつば	しめじ しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 白菜キムチ	うどん 片栗粉 薄力粉 上白糖	米油 揚げ油	787kcal 30.5g 23% 3.3g	Q	給食では、かつお・煮干し・昆布でだしをとっています。今日の汁のだしは何かわかるかな？香りや味から予想してみよう。	
20木	ごはん	木綿豆腐 みそ カツオ いりか	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ しょうが セリリー きゅうり 梅 キャベツ みかん	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	米油 揚げ油	786kcal 37.1g 19% 2.4g		食材に酒・みりん・しょうゆなどで下味をつけてから、粉をつけてこんがり揚げたものを「竜田揚げ」といいます。名前の「竜田」は、在原業平の「千早振る神代も聞かず竜田川から紅に水くくるとは」(百人一首)に歌われた、紅葉の名所「竜田川」に由来します。	
21金	黒糖パン	豚もも肉 豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 きぬぎや アスパラ	にんにく 玉ねぎ セリリー 玉ねぎ	黒糖 パン 粉 三温糖 じゃがいも 上白糖	菜種油	855kcal 36.0g 30% 3.8g		ドイツ料理をいただきます！アイントプってどんな料理かな？ドイツの食事と言えば、ソーセージ、じゃがいも、他に思いつくものはあるかな？	
24月	きのこご飯	油揚げ 豚もも肉 みそ	牛乳	にんじん	まいたけ しめじ えのき ごぼう りんご 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 クレープの素	菜種油	858kcal 35.7g 20% 3.8g		1の3から全校の皆さんへメッセージ 秋と言えば、さつまいもなどおいもがおいしくなる時期だと思います。旬の食材です。他にも、これから季節にぴったりだと思う、暖かいメニューも入れました。	
25火	カツ丼	豚こぶ肉 卵 みそ	牛乳	みつば 小松菜 にんじん	玉ねぎ えのき 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 三温糖 発芽玄米 薄力粉 パン粉	米油 揚げ油	854kcal 39g 25% 3.5g	旬	1・3年生のみ、特別給食その1 食数が少ないので、手間のかかるカツ丼を作ります。揚げたカツをカップに入れて卵やタレをのせてオープンで焼きます。	
26水	タンメン	豚もも肉 あさり 豚ひき肉 卵	牛乳 乾乳加	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン ねぎ 小豆もやし キャベツ 大根	タンメン 三温糖 薄力粉 そうめん 上白糖	菜種油 揚げ油	821kcal 28.3g 23% 3.2g		1・3年生のみ、特別給食その2 いがぐりコロッケは、丸めたタネに、くたいたそうめんをまぶした料理です。	
27木	ごはん	卵 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 あやみどり	牛乳 チーズ	にんじん ら アスパラ	玉ねぎ コーン 白菜 小豆もやし	米 片栗粉 パン粉 上白糖	ごま油	817kcal 33.9g 28% 2.5g		1・3年生のみ、特別給食その3 油揚げの肉詰め焼きには、ひき肉以外にもいろいろな食品が入っています。食感も楽しんで食べてくださいね。	
28金	コッパン	鶏もも肉 大アジ	牛乳 寒天	にんじん アスパラ パセリ 野沢菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	コッパン 薄力粉 じゃがいも パン粉 上白糖	有塩バター 菜種油 揚げ油 わべ-イ ググ(卵 不使用)	838kcal 33.9g 33% 3.3g	旬	かむことの効果 ① 消化を助ける ② 脳の働きをよくする ③ 虫歯を防ぐ ④ 肥満を防ぐ	
31月	ケチャップ ライス	鶏もも肉 卵	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 セリリー キャベツ きゅうり	米 三温糖 じゃがいも	菜種油 わべ-イ ググ(卵 不使用)	850kcal 24.4g 28% 3.6g	旬	1・3年生のみ、特別給食その4 ハロウィンのシンボル「ジャック・オーランタン」をイメージしたパンフキンプリンも手作りです！	

## レッツクッキング

9月の給食の中から、おすすめレシピを2品紹介します。

材料を順番に混ぜて焼くだけの簡単おやつです。スーパーに行けばなんでも手に入りますが、休日には自分でおやつを作ってみませんか？



### 富士見中学校おすすめレシピ

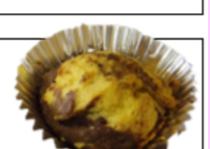
#### 献立名 おからのマーブルケーキ

おすすめの理由  
食物繊維がたっぷりの「おから」入りのケーキ。おから入りだと気づかない位おいしい！

◆材料(アルミカップ4つ分)  
・無塩バター 30g  
・砂糖 大さじ3.5  
・卵 2つ  
・おから 50g  
・薄力粉 1/2カップ(55g)  
・ベーキングパウダー 小さじ1/2

【ピュアココア 小さじ2  
・お湯 大さじ1  
・アルミカップ 4つ

◆作り方  
①無塩バターは室温で柔らかくしておく。  
②①に砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。  
③②に溶きほかした卵を少しずつ入れて混ぜる。分離注意！  
④③におからを振り入れて混ぜる。  
⑤④に卵を合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜる。  
⑥⑤の生地を1/3と2/3に分ける。1/3は、お湯で溶いたココアを混ぜて【ココア生地】を作る。2/3は【プレーン生地】。  
⑦【プレーン生地】の上に【ココア生地】をのせ、マーブル模様が残る位に軽く混ぜ、アルミカップ4つに分け入れる。  
⑧150～160度に余熱したオーブンで20～25分程度焼く。(温度と時間は目安です。)



### 富士見中学校おすすめレシピ

#### 献立名 マーラーカオ

おすすめの理由  
中国の蒸しパンです。ふわふわしていておいしいです。

◆材料(アルミカップ4つ分)  
・卵 1つ  
・三温糖 大さじ4  
・油 小さじ4  
・しょうゆ 小さじ1/5

・生クリーム 牛乳 小さじ2  
・薄力粉 1/2カップ(55g)  
・ベーキングパウダー 小さじ1/2  
・アルミカップ 4つ

◆作り方  
①溶きほかした卵に砂糖を加え、すり混ぜる。  
②①に油を少しずつ加え混ぜる。分離しないように注意！  
③②にしょうゆ、生クリーム(または牛乳)を加える。  
④③に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜる。  
⑤④の生地をアルミカップに4等分に分け入れる。  
⑥⑤を20分間位蒸す。(蒸し時間は目安です。)



\*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*10月分の給食の平均栄養価(基準値)  
エネルギー822(820) kcal  
たんぱく質32.3(30) g  
脂質25(25～30) %  
塩分3.1(3.0) g

\*イラスト：少年写真新聞社、いらすとや

### 主な使用食材の産地 9月

よつばやし じゃがいも こんにゃく 夕顔 キャベツ おから こんにゃく 赤うり ミトト 金時豆 ピーマン セリリー 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ 乙事うり 味の会みぞ 富士見町 米 長野県 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 春雨 レタス 卵 長野県 生し だけ 長野市 ぱせり きゅうり 7月 川 長野市 ナイアガラ 伊那市 7月 川 長野市 小豆もやし 飯田市 しめじ 長野市 長野市 えのき 長野市 えのき 飯山市 きゅうり 北海道 にんじん 大根 サンマ タラ 山形県 二子 青森県 ねぎ ごぼう 茨城県 青森県 小松菜 栃木県 みつば 群馬県 ごぼう キャベツ ナス きゅうり 千葉県 ぱせり おかひじき さつまいも 山梨県 もやし 愛知県 みつば 焼津市 広島県 煮干し 高知県 しょうが 宮崎県 里芋 国内産のタイイビ