



平成22年度 10月給食カレンダー

毎月19日は
食育の日



島田市立金谷学校給食センター

日 曜	こんだて (もりつけ図)	使われている食品とおもなはたらき			お知らせ 欠食 その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	日 曜	こんだて (もりつけ図)	使われている食品とおもなはたらき			お知らせ 欠食 その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)																																																																																										
		赤色 血や肉をつくる	緑色 体の調子をととのえる	黄色 熱や力のもとになる						赤色 血や肉をつくる	緑色 体の調子をととのえる	黄色 熱や力のもとになる																																																																																													
1 / 金	そくせきづけ なっとう りんご ごはん ちくぜんに	ぎゅうにゅう とりにく とくわ うずらたまご なっとう	にんじん いんげん ごぼう たけのこ れんこん キャベツ たくあん きゅうり こんにやく ほししいたけ しょうが りんご	こめ さとう ごま	金小なし	672 26.6 637 28.5	18 / 月	ポイルキャベツ びりから ポークサンド パン ミニトマト さつまいも シチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん ミニトマト キャベツ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう さつまいも クリーム あぶら ミニトマト2個 五小おぼん	596 27.3 721 32.5	4 / 月	いわしの フライ ジャム しゃく パン やさい サラダ (ドレッシング) ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう いわし あおのり ぶたにく ベーコン だいず だっしふんにゅう	にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース えりんぎ にんにく	しよくパン メイプルジャム こむぎこ ばんこ じゃがいも ドレッシング あぶら	金小おぼん	637 28.5 839 36.9	19 / 火	ごまあえ さんま かぼやき りんご ごはん ぐだくさん しまだじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん はねぎ キャベツ コーン だいこん ごぼう しいたげ りんご	こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら 小学6年なし 金小2年なし 917 914 32.4	5 / 火	ナムル かに しゅうまい むぎ ごはん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく えび たら かに	にんじん ほうれんそう たけのこ はくさい きぬさや コーン たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく ぶどう	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ ごま ごまあぶら	ぶどう2粒 しゅうまい 小2 中3個	660 26.4 828 31.9	21 / 木	ゆかりあえ とうふ みそ ぶたにく むぎ ごはん だいこんと ぶたにくの いために	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	にんじん さやいんげん はくさい きゅうり だいこん かき	こめ むぎ でんぶん さとう さといも あぶら 小学6年なし 21.5 701 22.8	6 / 水	オレンジ やさい コロッケ ナン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ セロリ コーン きゅうり ごぼう グリーンピース しょうが にんにく オレンジ	ナン じゃがいも さとう ドレッシング マーガリン あぶら	金中おぼん	655 23.1 901 30.8	22 / 金	アーモンドあえ ししゃもの たつたあげ さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ふ みそ	にんじん こまつな はねぎ キャベツ だいこん なめこ ぶどう	こめ さつまいも でんぶん さとう アーモンド あぶら 619 25.9 760 29.5	7 / 木	さけの さいきょうやき ひじきと さくらえび まぜずし	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さくらえび さけ みそ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう はねぎ だいこん ごぼう たけのこ えだまめ ブルーベリー	さとう こめ 小学6年なし 10月10日 目の 愛護デー	601 27.2 743 31.9	25 / 月	あさりと きのこパスタ メンチカツ バーガーパン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン あさり チーズ	にんじん ほうれんそう ミニトマト キャベツ しめじ たまねぎ えりんぎ えのき	パン でんぶん ばんこ さとう スバゲティ バター あぶら 五小なし 川中なし 金小78組と 川小なかよし かがやきなし 金小おぼん 621 23.1 791 28.5	12 / 火	おひたし まぐろと だいずの ビーナツあえ ごはん	ぎゅうにゅう まぐろ だいず かつおぶし ベーコン たまご	にんじん ほうれんそう トマト はくさい たまねぎ きぬさや キウイフルーツ	こめ でんぶん さとう ピーナツ あぶら	658 27.0 801 31.6	26 / 火	さばの こうじづけ ごはん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん かほちゃ はだだいこん はくさい だいこん しめじ こんにやく	こめ でんぶん さつまいも こむぎこ さとう ごま あぶら 661 30.3 790 34.4	13 / 水	やきいも かいそう サラダ (ドレッシング) ソフト めん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう かいそうるい	にんじん トマト たまねぎ セロリ えのき しめじ えりんぎ コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ソフトめん さつまいも あぶら	川小5年なし 川根おぼん	692 26.1 835 30.9	27 / 水	さつまいも かきあげ うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ えび だっしふんにゅう たご	にんじん かほちゃ ほうれんそう たまねぎ えだまめ はくさい たけのこ しるねぎ コーン ほししいたけ きりほしだいこん	うどん でんぶん さつまいも こむぎこ さとう ごま あぶら 705 29.2 850 33.9	14 / 木	カレーふうみ からあげ むぎ ごはん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり だっしふんにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ コーン たまねぎ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも バター あぶら	からあげ 2個	733 29.0 927 36.2	28 / 木	オムレツ むぎ ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう たまご ひじき	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり コーン しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら 小学6年なし 26.5 872 31.1	15 / 金	あつやき たまご きのこと ごはん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ みそ	にんじん はねぎ だいこん ごぼう はくさい きぬさや しめじ えのき ほししいたけ みかん	こめ さとう でんぶん さといも あぶら	669 25.7 822 30.1	29 / 金	さかなの きのこやき ごはん	ぎゅうにゅう さわか チーズ こんぶ さつまいも とうふ	にんじん はねぎ さやいんげん だいこん ごぼう たまねぎ しょうが しめじ こんにやく えのき みかん	こめ さとう さといも あぶら 小学6年なし 川小なし 金中なし 837 37.0

材料購入の都合により献立内容・数を変更することがあります。
★**斜め文字**は島田産を使用する予定です★

中学生料理バトルの献立

夏休みに行われた「島田市中学生料理バトル」では、市内から多数のチームが参戦し、熱いバトルを繰り広げました。どのチームもメンバーが協力し合い、素晴らしい料理ができあがりました。その中から、今回は優良賞に輝いた金谷Dチームの献立を紹介します。

10月14日(木)の献立

「金谷D(KNY)」チーム(金谷中・2年坂口志穂さん、1年竹下麻琴さん)

料理バトルでは、二人で作業を分担し、てきぱきと料理を進めていました。あさりのチャウダーはルウから手作り、小麦粉がけのないよう慎重に炒める様子が、審査員の皆さんの高評価につながりました。ほうれんそうのソテーは、バターとしょうゆの風味がアクセントになっています。

※不足しがちな鉄分とカルシウムがしっかりとれて、小中学生の給食にぴったりですね。(栄養士より)

