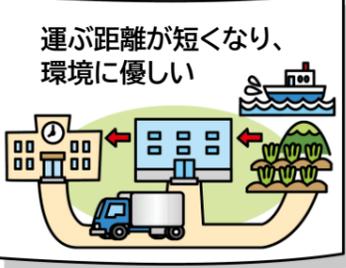


月	火	水	木	金
<b>2</b> 海津食材の日 きゅうりの昆布あえ さばの香味焼き はくはん けんちんじる エネルギー 小 580 kcal 中 651 kcal	<b>3</b> 切り干し大根の ししゃもの大豆あげ にももの (2.2) 麦ごはん あいしょうじる エネルギー 小 638 kcal 中 822 kcal	<b>4</b> ケチャップ ポテトとツナの フランクフルト ソテー せわりコッパン ジュリエンスープ エネルギー 小 590 kcal 中 732 kcal	<b>5</b> ひじきの五目に とり肉のみそ焼き 麦ごはん 糸かまぼこの すましじる エネルギー 小 577 kcal 中 731 kcal	<b>6</b> 青菜のナッツあえ さつまいも スティック ソフトめん ナポリタンソース エネルギー 小 694 kcal 中 877 kcal
<b>令和5年度 海津市の食育テーマ</b> <b>1品プラスして バランスのよい 食事を</b>	<b>10</b> 目の愛護デー ブルーベリーゼリー 根菜のきんぴら あじフライ にんじんごはん 豆腐ときのこの すましじる エネルギー 小 678 kcal 中 754 kcal	<b>11</b> キャベツのサラダ ハンバーグの デミグラスソース 丸パン かぼちゃのポタージュ エネルギー 小 638 kcal 中 784 kcal	<b>12</b> おからのいりに ぶた肉の竜田あげ はくはん 大根のみそしる エネルギー 小 655 kcal 中 753 kcal	<b>13</b> 肉じゃが いかのねぎ塩焼き 麦ごはん(委託) 五目じる エネルギー 小 583 kcal 中 703 kcal
	<b>16</b> 大根の中華いため ユーリンチー 麦ごはん ワンタンスープ エネルギー 小 591 kcal 中 759 kcal	<b>17</b> 野菜のふくめに ひじき入り玉子焼き 麦ごはん きのこのみそしる エネルギー 小 586 kcal 中 743 kcal	<b>18</b> 根菜サラダ 白身魚の トマトソース 米粉パン クリームシチュー エネルギー 小 680 kcal 中 842 kcal	<b>19</b> 食育の日 西美濃野菜の おひたし 焼き豆腐の くるみみそあん かきまわし ゆばのすましじる エネルギー 小 614 kcal 中 739 kcal
<b>23</b> ご当地メニュー (茨城県の料理) にあい はたはたの からあげ 納豆 はくはん めっぺじる エネルギー 小 619 kcal 中 713 kcal	<b>24</b> 青じそドレッシング きゅうりと れんこんさつまいも こんにゃくのサラダ チップス 麦ごはん ポークカレー エネルギー 小 630 kcal 中 806 kcal	<b>25</b> ジャーマンポテト とり肉の南濃 みかんロースト 黒パン ミネストローネ エネルギー 小 608 kcal 中 757 kcal	<b>26</b> カラフルあえ さんまの かば焼き風 麦ごはん おろしじる エネルギー 小 613 kcal 中 786 kcal	<b>27</b> ちくわの紅葉あげ (2・3) 五目にまめ 麦ごはん 里芋ととりだんごの みそしる エネルギー 小 650 kcal 中 848 kcal
<b>30</b> フルーツ杏仁 野菜しゅうまい (2・3) 麦ごはん マーボードウフ エネルギー 小 648 kcal 中 850 kcal	<b>31</b> 白菜のおかかあえ かぼちゃの天ぷら (1・2) 麦ごはん 関東に エネルギー 小 600 kcal 中 771 kcal	<b>今月の旬の食べもの</b> ○さつまいも ○さんま ○さといも ○さば ○れんこん ○さけ ○しいたけ ○いわし ○まいたけ ○りんご		<b>今月の地場産物</b> ○海津市産 ・きゅうり・トマト ・油揚げ・しいたけ ・米・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし ・グリーンねぎ・大根

10月のお話

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を知っていますか?「地場産物」といわれる、地域で生産された農産物(米や野菜、果物など)や、畜水産物(肉や魚など)を、地域で消費する取り組みのことです。学校給食では、地産地消を通して、地域の食文化や産業について子どもたちへ伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



作ってみませんか かいづっちの給食レシピ

～ キャベツのサラダ ～



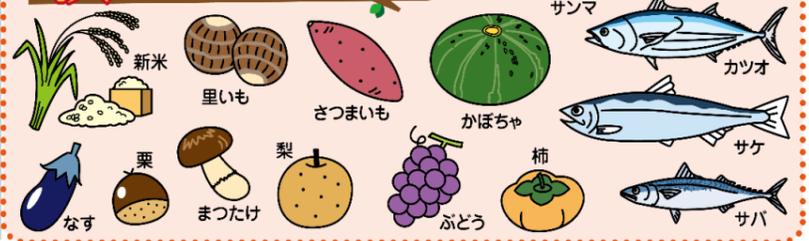
< 材料 > (4人分)

- ・キャベツ 中葉2枚
- ・じゃがいも 1/2個
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/6本
- ・ホールコーン水煮 20g
- 【たれ】
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1強
- ・塩 少々

< 作り方 >

- ①キャベツは短冊切り、じゃがいもは拍子木切りにする。きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにする。
- ②①の野菜をそれぞれゆで、冷水にとり、冷ましておく。
- ③【たれ】の調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ④容器に②、③、を入れて混ぜ合わせ、盛りつける。

秋に美味しい食べ物



※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)