

### 今月の新献立

**5日(金) ベーコンとほうれん草の炒め物**  
**24日(水) 鯖の生姜煮**  
**25日(木) ビーフシチュー**

今月も新献立が出来ます  
 お楽しみに!!

**17日(水) キャベツとコーンのサラダ**  
 冷たいサラダが初登場します!  
 お楽しみに!

<b>2日(火)</b>	エネルギー 740 kcal たんぱく質24.9g 塩分1.6g
白ごはん	105
豚肉のごま煮	豚肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 米ぬか油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15
生ひじきそば	牛ひき肉 12 芽ひじき 1.2 米ぬか油 0.4 さとう 0.2 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 1.8
かつお和え	はくさい 55 ほうれん草 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2
☆牛乳	1本

<b>3日(水)</b>	エネルギー 788 kcal たんぱく質25.4g 塩分3.5g
白ごはん	105
菜めし	精白米 105 菜めし 3
いかの天ぷら	いかの天ぷら(小麦) 1コ にんにく 5 米ぬか油 10 さき 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 9 けずりぶし 1 水 130
豚汁	豚肉 20 さき 10 にんじん 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 9 けずりぶし 1 水 130
じゃがきんぴら	じゃがいも 44 にんじん 5 米ぬか油 0.2 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.3 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2
青菜の油炒め	うすあげ 2 おさかしろな 22 はくさい 33 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 ☆ごま油 0.2
☆牛乳	1本

### 創立記念日 お祝いデザート

**22日(月) 南郷中学校**

今月は南郷中学校の創立記念日があり、南郷中学校は給食にスペシャルデザートがつきます。スペシャルデザートは、乳・卵・小麦のアレルゲンを含まないデザートです。どんなデザートができるか、お楽しみに!

創立記念日 おめでとう!

<b>5日(金)</b>	エネルギー 751 kcal たんぱく質25.2g 塩分2.3g
☆クロワッサン	1コ
☆クロワッサン	(乳・小麦)
ハンバーグ	ハンバーグ(小麦) 1コ 米ぬか油 0.2 ☆バター(乳) 0.6 トマト缶詰 35 しお 0.1 たまねぎ 20 こしょう 0.02 しめじ 7 エリンギ 5 米ぬか油 0.5
野菜たっぷりトマトソース	ホールコーン 30 米ぬか油 0.2 ☆バター(乳) 0.6 しお 0.1 こしょう 0.02
☆牛乳	1本

### メニュー紹介

**9日(火) バジルチキン**

バジルはシソ科のハーブで、シソの仲間です。さわやかな香りの元になっている成分には、リラックス効果が認められています。

また、β-カロテンを豊富に含んでいるので、強い抗酸化作用によりがんや動脈硬化を予防する効果があります。さらに、ビタミンKも多く含まれます。ビタミンKには、カルシウムの骨への沈着を促す効果があり、骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

給食では、鶏肉をバジルソースに漬け込み、焼きました。香りを楽しんで食べてくださいね!!

<b>9日(火)</b>	エネルギー 867 kcal たんぱく質33.8g 塩分2.9g
☆コッペパン	1コ
☆コッペパン	(乳・小麦)
ミートパンネ	合挽肉 25 ☆パンネ(小麦) 20 にんじん 15 にんにく 0.1 たまねぎ 0.1 エリンギ 5 パセリ 0.7 オリーブ油 1 こまつな 0.2 こしょう 0.03 赤ワイン 0.2 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 5 パサル 0.03 オレガノ 0.03
バジルチキン	皮なし鶏肉 2コ しお 0.3 こしょう 0.01 パサルペースト 1.4 米ぬか油 0.2
小松菜とコーンの炒め物	小松菜 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.01 ☆ごま油 0.5
ミルクバター	☆ミルクバター(乳) 1袋
☆牛乳	1本

<b>10日(水)</b>	エネルギー 850 kcal たんぱく質29.1g 塩分2.7g
白ごはん	105
チャプチェ	牛肉 35 土しょうが 0.5 にんにく 0.2 マロニー 10 にんじん 15 うすくちしょうゆ 2 たけのこ水煮 10 たまねぎ 22 干しいたけ 0.6 しお 0.7 米ぬか油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 さとう 2.5 皮なし鶏肉 1.2 冷凍とうふ 4 乾燥もずく 4 青ねぎ 1 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 とりがらスープ 10 水 120
キャベツの和え物	キャベツ 47 にんじん 0.9 さとう 1.5 うすくちしょうゆ 2
すだちゼリー	すだちゼリー 1コ
もずくスープ	皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 乾燥もずく 0.4 青ねぎ 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.5 とりがらスープ 10 水 120
☆牛乳	1本

### 旬の食材紹介 さつまいも

日本には、17世紀の初頭に、ポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)にもたらされました。従来は暖かい風土の穀物ですが、いまでは日本全国、北海道にまで広がって栽培されています。さつまいもは、風邪の予防や回復、肌荒れに効果があるビタミンCが多く含まれます。また、食物繊維が多いことも特徴の一つです。食物繊維によって腸が刺激され、働きを活性化させると共にヤラピンという成分が、便の排泄を促進させるため便秘にも効果があります。

給食では17日と26日にさつまいもを使った献立が登場します!残さずに食べてくださいね!!

### 5日(金) 諸福中学校 スペシャル献立

諸福中学校からのメッセージ

今年度の諸福中学校のスペシャル献立は、2年生保健給食委員会が3つの献立案を考え、全校生徒にアンケートをとり、決定しました。

主食のパンは、大人気のクロワッサンです。

主菜は、肉汁があふれるハンバーグに栄養バランスを考えて、野菜たっぷりで作ったトマトソースをかけました。

副菜は、ベーコンのうまみがほうれん草に移って良い味になった、ベーコンとほうれん草の炒め物です。

もう一つの副菜は、黄色くて見た目もかわいいバターコーンです。

デザートは、暑い時にピッタリの冷たいフルーツナタデココです。

みなさん、楽しんで食べてください。

<b>15日(月)</b>	エネルギー 806 kcal たんぱく質30.1g 塩分1.8g
白ごはん	105
チキン南蛮	皮なし鶏肉 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 6 さとう 3 ☆ごま油 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6
きんぴらごぼう	さき 25 にんじん 11 米ぬか油 0.2 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 5
野菜炒め	ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 ☆ごま油 0.1
タルタルソース	☆タルタルソース(卵・小麦) 1袋
☆牛乳	1本

<b>16日(火)</b>	エネルギー 819 kcal たんぱく質33.0g 塩分2.2g
白ごはん	105
厚揚げの五目炒め煮	豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 10 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さき 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 2.4
しろなの煮びたし	おさかしろな 44 平天 10 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 白ねぎ 10 にんにく 0.6 土しょうが 1 米ぬか油 1 さき 2.4 さとう 3.2 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1
シーチキンのそばろ煮	まぐろオイル漬 30 さき 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1
小松菜としめじの炒め物	こまつな 44 しめじ 13 米ぬか油 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02
☆牛乳	1本

<b>17日(水)</b>	エネルギー 748 kcal たんぱく質27.7g 塩分1.8g
白ごはん	105
鶏肉のレモンマスタードソース	皮なし鶏肉 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 レモン果汁 1.5 ☆黒ごま 4 ☆バター(乳) 0.5
さつま塩バター	さつまいも 30 米ぬか油 3 さとう 3 水あめ 0.3 しお 0.07 にんじん 0.03 たまねぎ 2.5 にんじん 0.15 しお 0.5
ふりかけ	ふりかけ 1袋
キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 47 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 5 にんにく 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02
☆牛乳	1本

<b>18日(木)</b>	エネルギー 861 kcal たんぱく質30.1g 塩分3.2g
☆ハニーマン	1コ
☆ハニーマン	(乳・小麦)
ポトフ	ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.03 水 3
ウインナー	20
じゃがいも	70
たまねぎ	58
にんじん	20
しめじ	8
チンゲン菜	29
キャベツ	24
にんじん	5
ポークフィヨン(袋)	4
水	30
☆牛乳	1本

<b>19日(金)</b>	エネルギー 921 kcal たんぱく質33.8g 塩分2.7g
白ごはん	105
サーモンフライ	サーモンフライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5
枝豆コーン	むき枝豆 10 ホールコーン 20
カレーシチュー	牛肉 20 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 しお 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13
ごぼろサラダ	まぐろオイル漬 15 さき 20 キャベツ 6 にんにく 10 しお 0.08 こしょう 0.02 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1
☆牛乳	1本

<b>22日(月)</b>	エネルギー 746 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.9g
わかめごはん	105
炊き込みわかめ	2.85
豆腐のチャンプル	豚肉 30 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1
まぐろの大和煮	まぐろ角切り 30 つきこんにやく 7 土しょうが 30 うすくちしょうゆ 0.5 たまねぎ 4 にんじん 1 三豆 11 米ぬか油 0.5 さとう 8
小松菜の和え物	こまつな 44 にんじん 7 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5
☆牛乳	1本

<b>23日(火)</b>	エネルギー 755 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.0g
白ごはん	105
鶏じゃが	皮なし鶏肉 30 さき 0.3 チンゲン菜 11 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 かつお節 0.2
白菜のおかか	はくさい 43 チンゲン菜 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 水 0.2
ふりかけ	ふりかけ 1袋
れんこん磯辺揚げ	れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 米ぬか油 4
☆牛乳	1本

<b>24日(水)</b>	エネルギー 905 kcal たんぱく質38.3g 塩分2.8g
白ごはん	105
ツナ大豆ふりかけ	まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 にんじん 0.2 米ぬか油 6 つやだれ 10 土しょうが 1.5 さき 2.2
切干と小松菜炒め	うすあげ 5 切干しだいこん 5 にんじん 5 こまつな 16 米ぬか油 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 かたくり粉 1 さき 0.5 みりん 0.5
かきたま汁	☆卵 15 ☆白ごま 22 たまねぎ 22 米ぬか油 0.2 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1 水 120
☆牛乳	1本

<b>25日(木)</b>	エネルギー 810 kcal たんぱく質29.5g 塩分3.3g
☆コッペパン	1コ
☆コッペパン	(乳・小麦)
ビーフシチュー	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5
にんじんサラダ	牛肉 30 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44 しめじ 6 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆白ごま(丸) 7 ☆白ごま(小麦) 1 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 1 赤ワイン 50
いちごジャム	いちごジャム 1袋
ヨーグルト	ヨーグルト(プラス) 1コ ☆ヨーグルト(乳) 1コ
☆牛乳	1本

<b>26日(金)</b>	エネルギー 756 kcal たんぱく質25.0g 塩分2.6g
白ごはん	105
鶏肉のオイスターソース炒め	皮なし鶏肉 25 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 三豆 5 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 さき 0.5 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 水 110
白菜のナムル	はくさい 66 にんじん 8 しお 0.3 ☆白ごま 0.3 ☆ごま油 0.5
☆牛乳	1本

<b>29日(月)</b>	エネルギー 747 kcal たんぱく質26.0g 塩分3.4g
チキンピラフ	精白米 105 ドライミックスチキン 16.8 たまねぎ 1 鶏肉 1 スイートコーン 1 グリーンピース 1 トマトペースト 1
もやしのカレー和え	もやし 44 にんじん 6 ピーマン 3 こいくちしょうゆ 0.2 カレー粉 2 みりん 1
☆牛乳	1本

<b>30日(火)</b>	エネルギー 775 kcal たんぱく質32.7g 塩分2.4g
白ごはん	105
キムチ豚じゃが	豚肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 25 にんじん 3 ☆白ごま 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 ☆ごま油 1 けずりぶし 0.5 水 15
いかのてり煮	いか 50 にんじん 1 さとう 0.8 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 1.4 かたくり粉 0.8
のりの佃煮	のり佃煮 1袋
☆牛乳	1本

<b>31日(水)</b>	エネルギー 780 kcal たんぱく質29.0g 塩分3.2g
白ごはん	105
さんまの蒲焼き	さんま 7 大豆(水煮) 20 つきこんにやく 10 にんじん 5 三豆 3 さとう 2 みりん 3 こいくちしょうゆ 20
みそ汁	カットわかめ 0.6 じゃがいも 22 たまねぎ 50 青ねぎ 2 みそ 8.5 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130
☆牛乳	1本

### 旬の食材紹介 秋刀魚(さんま)

さんまは漢字で『秋刀魚』と書きますが、これは秋に捕れる銀色に光る刀のような魚という意味からきています。

さんまには、DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)という良質な脂が含まれており、これらの成分は血液をサラサラにして流れを良くしたり、内臓脂肪を減らす効果があります。秋のさんまは脂も多く、塩焼きや干物など、いろんな調理方法で楽しめる旬の味です。

給食では31日に蒲焼きで登場します。秋を感じながら、味わってください。

### 作ってみよう おすすめ給食レシピ

**17日(水) さつま塩バター**

【材料(4人分)】

- さつまいも 240g(1本)
- 揚げ油 適量
- 黒ごま 小さじ1/2
- さとう 大さじ3
- 水あめ 小さじ1
- バター 小さじ1
- す 1ml
- しお 少々
- 水 20ml

【作り方】

- さつまいもは長さ3~4cm、7mm角に切り、水にさらす。
- さつまいもの水気をよく拭いて、素揚げする。
- 調味料は加熱してたれを作る。
- ③に素揚げしたさつまいもと黒ごまを加え混ぜ合わせて完成!!

ご家庭でも是非作ってみてください。おいしいですよ!!

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	801	29.7	25	368	3.4	294	0.63	0.56	38	5.3	2.6
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。  
 ☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。