

月	火	水	木	金
令和元年度 海津市の食育テーマ 食べよう！ 朝ごはん	1 海津食材の日 味つけ小魚(中のみ) ぎゅうりのかおりあえ はぎの花ごはん あげどりのみかんソース 根菜のとうにゅうみそしる	2 大根とひじきのサラダ サケのコーンフレーク焼き はいが食パン ブルーベリージャム かぼちゃのポタージュ	3 ぶたどんのぐ 麦ごはん 大学いも ゆばと玉ふのすましじる	4 パンサンスー コーンしゅうまい(2・3) ソフトめん 五目ちゅうかあん
エネルギー 小 636kcal 中 777kcal	エネルギー 小 780kcal 中 943kcal	エネルギー 小 718kcal 中 917kcal	エネルギー 小 616kcal 中 794kcal	
7 野菜のふくめに とうふハンバーグのおろしたれ はくはん さつまじる	8 切り干し大根のピリからいため いわしのかば焼き風 はくはん かぼちゃのみそしる	9 カラフルあえ とり肉のはちみつロースト 黒コッペパン ポトフ	10 目の愛護デー ごまドレッシング ブルーベリークレープ ベーめんと野菜のサラダ いかのハーブ焼き チキンライス たまごのスープ	11 とり肉と根菜のおからに ちくわのお好みあげ 麦ごはん(委託) 五目汁
エネルギー 小 604kcal 中 722kcal	エネルギー 小 668kcal 中 805kcal	エネルギー 小 662kcal 中 819kcal	エネルギー 小 697kcal 中 815kcal	エネルギー 小 619kcal 中 778kcal
今月の旬の食べもの ○さつまいも ○みかん ○さといも ○かき ○じゃがいも ○さば ○れんこん ○さんま ○くり ○いわし ○りんご	15 かみかみサラダ さといもとツナのコロッケ 麦ごはん ハッシュドビーフ	16 ノンエッグマヨネーズ れんこん入り肉団子 いろいろポテトサラダ と大豆のトマトに 米粉食パン コーンスープ	17 根菜のきんぴら ぶた肉のたつたあげ かつお君とわかめちゃんごはん こうようじる	18 りんご 野菜のこんぶあえ あげきなこパン うどん(減量) 肉うどんのしる
エネルギー 小 743kcal 中 932kcal	エネルギー 小 755kcal 中 914kcal	エネルギー 小 643kcal 中 769kcal	エネルギー 小 771kcal 中 918kcal	
21 韓国の料理 ナムル フォーヨーハイ キムチチャーハン トックスープ	23 野菜ソテー 白身魚フライ ソース 背割りコッペパン ミネストローネ	24 南濃みかん 白菜のおかかあえ そぼろあんかけ はくはん ぐだくさんみそしる	25 春雨のちゅうかあえ ユーリンチー 麦ごはん わかめスープ	
エネルギー 小 589kcal 中 714kcal	エネルギー 小 599kcal 中 728kcal	エネルギー 小 606kcal 中 724kcal	エネルギー 小 630kcal 中 803kcal	
28 青じそドレッシング こんにゃく入りかいそうサラダ さつまいもとれんこんチップス 麦ごはん ポークカレー	29 きっかあえ サバの南部焼き はくはん さといもととりつくねのみそしる	30 フルーツポンチ オムレツのデミグラスソースかけ 食パン 白菜のクリームスープ	31 お米のパバロア 青菜のおひたし かぼちゃの天ぷら 秋いっぱいごはん とうふとはなふのすましじる	業者配送 ◇10日(木) ブルーベリークレープ ◇18日(金) りんご ◇24日(木) 南濃みかん ◇31日(木) お米のパバロア
エネルギー 小 659kcal 中 842kcal	エネルギー 小 619kcal 中 739kcal	エネルギー 小 645kcal 中 797kcal	エネルギー 小 645kcal 中 743kcal	

10月のお話

食べ物の旬を知ろう

食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。



今月の地場産物

学校給食では、西濃2市6町の農産物を数多く使用しています。
海津市産：○きゅうり ○トマト ○しいたけ ○1日みかんジャム ○10日米麺 ○24日南濃みかん
にしみの産：○ほうれん草 ○小松菜 ○細ねぎ

※学校給食に使わ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。)

作ってみませんか
かいづっちの給食レシピ
～ 野菜のこんぶ和え ～

- < 材料 > (4人分)
- | | | | |
|-------|-------|-----------|------|
| ・きゅうり | 1/2本 | ・塩こんぶ | 15g |
| ・キャベツ | 中葉1枚 | ・うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・にんじん | 小1/4本 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・むき枝豆 | 30g程度 | ・花かつお | 適量 |
| | | ・いりごま | 適量 |
| | | ・ごま油 | 小さじ1 |

< 作り方 >

- ①きゅうりは小口切りに、キャベツは短冊切りにする。にんじんはせん切りしておく。
- ②きゅうり、キャベツ、にんじん、枝豆をそれぞれゆで、水気を切っておく。
- ③ゆでた野菜を器に入れ、Aを加え、和える。

歯ごたえのいい、風味豊かな和え物だよ！

キュウリくん