



# 10月の献立



## 10月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成27年10月

### ひろしま100万食プロジェクト



今年も『ひろしま100万食プロジェクト』として、広島県の学校給食で食べる統一メニューが登場します。  
今年度も県内のみなさんから応募されたメニューから選ばれました。  
19日(月)の『まんさい!ひろしまご飯』です。  
『まんさい!ひろしまご飯』は、府中町の小学生が考えてくれた献立です。  
レシピを紹介しますので、ぜひ、ご家庭でも子どもと一緒に、チャレンジしてみてください。

【平均栄養量】		1日(木)	2日(金)	
エネルギー	641Kcal	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	
たんぱく質	25.9g	豆腐となめこのみそ汁	八宝菜	
脂質	18.5g	かにかまの天ぷら	からしあえ	
カルシウム	352mg	小松菜のあえ物	ビーフン(中のみ) ぶどう	
食物繊維	4.0g			
食塩相当量	2.0g			
*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。				
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 磯香あえ	ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉のしょうが焼き ごまキャベツ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 早生みかん	ごはん 牛乳 おこめん汁 さばのカレー焼き おかかあえ	ごはん 牛乳 ミネストローネ かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ブルーベリーゼリー
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
 【体育の日】 	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鮭のチーズフライ キャベツとコーンのサラダ	ごはん 牛乳 手作りふりかけ がんもと野菜の煮物の煮物 酢の物	きのこごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のごま照焼き ゆかりあえ	ごはん(少なめ) 牛乳 酢豚 春雨の中華あえ
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
まんさい! ひろしまご飯 牛乳 さつま汁 わにの甘酢づけ	ごはん(少なめ) 牛乳 チキンビーンズ ひじきのごまマヨネーズ ヨーグルト	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 揚げぎょうざ チンジャオロースー	ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の梅焼き 五目きんぴら	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 茎わかめの酢の物 りんご
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 牛乳 白菜と白ねぎのクリームスープ ポイルウインナー ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 はっすん 小いわしの天ぷら ごまあえ	(小中)ナン (保幼)ごはん 牛乳 キーマカレー みかんサラダ ミニゼリー	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のから揚げ 五色あえ	ごはん 牛乳 だんご汁 魚のもみじ焼き 梅かつおあえ

【材料】4人分		【作り方】
米	2合	①米を炊く。 ②合わせ酢を作り、炊き上がったごはんに混ぜる。 *市販の合わせ酢にレモン汁を加えてもできます。 ③たこは小口切りにし、からいりにする。 *刺身用を使ってもよい。 広島菜漬は細かく刻む。 ④②の酢飯に③とちりめんじゃこを混ぜる。 ⑤細かく刻んだ梅干し、白ごまを混ぜる。
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ4	
塩	小さじ1/2	
レモン汁	小さじ2	
たこ	100g	
広島菜漬	100g	
ちりめんじゃこ	20g	
梅ぼし	2個	
白ごま	適量	

\*給食では、たこ、広島菜漬、ちりめんじゃこをからいりにし、カリカリ梅白ごま、レモン汁を加え、白ご飯に混ぜながら食べます。

★☆☆ ひろしま給食メニュー認定基準 ★☆☆  
◎広島県産の食材を3品以上をご飯に混ぜる。

広島県教育委員会のホームページには、他にも4品紹介されています。参考にしてみてください。



しまなみ海道丸ごとマリネ



広島わんぱくちりレモン



せとうちさっぱりレモン



ハニレモ煮