

10月の献立

<p>へいきんえいようりょう ☆平均栄養量☆</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 359 mg 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 2.2 g <p>しょうがっこう ねんせい 小学校4年生の 食事に 相当する値です。</p>				
1日(木)		2日(金)		
栗ごはん 牛乳 小さいわしの米粉揚げ 小松菜のごま和え 月見汁 【十五夜】		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 茎わかめの酢のもの なし梨		
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 牛乳 親子煮 野菜と竹輪の和え物 くるみちりめん	ごはん 牛乳 チキンソテー チーズサラダ 大根のコンソメスープ	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう (小)キャロットゼリー	ごはん 牛乳 鮭フライ あらめの炒り煮 なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 肉団子と白いんげん豆 のトマト煮 いかとブロッコリーの サラダ
10/10【目の愛護デー】にちなんだゼリーを作ります。				
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き おまめのサラダ かきたまスープ	ごはん 牛乳 コロコロおでん 磯香和え 柿	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け 切干大根の炒め煮 けんちん汁	(保幼)ごはん (小中)切れ目入りコッペパン 牛乳 焼きウインナー キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	ハヤシライス 牛乳 かみかみサラダ (小中)ヨーグルト
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツとちりめんの 酢のもの はっすん【食育の日】	ごはん 牛乳 キムチチゲ ささみともやしの サラダ おさつスティック	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 小松菜とひじきの サラダ どさんこ汁	ごはん 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	チャーハン 牛乳 ちゃんぽんめん チンゲンサイのナムル (中)焼きプリン
高宮中のリクエストです♪			【中3リクエスト献立】	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 牛乳 冬瓜の中華煮 ブロッコリーの 中華和え こうなごの佃煮	ごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ 昆布豆 さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 鱈のもみじ焼き ほうれん草のおひたし おつゆのすまし汁	モー絶品! 広島 和牛〜っと、どんぶり 牛乳 ごまじゃこ和え りんご	ごはん 牛乳 ポトフー 海藻サラダ (小)かぼちゃケーキ

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

10月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年)10月

中学校3年生 リクエスト給食

今年度も市内6校の『中学3年生リクエスト給食』を実施します。
学校ごとに、リクエストが多かった料理を中心とした献立にしています。

すべてのリクエストにこたえることはできませんが、
喜んでもらえるとうれしいです。

自分のリクエストが卒業までに出てくるか、みんなが
どんな料理をリクエストしたのか、当日を楽しみに
しててください。10月から2月の間に実施する予定です。



10月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」の一部を紹介します

- その日の給食と夕食が同じものを食べたことが思い出です。「それ今日昼食べた。」で笑い
ました。 **給食あるあるですね!何の料理だったのか気になります。**
- とってもおいしいです。私はデザートのマドレーヌがすごくおいしかったです。また作って
ください。 **手作りのデザートがほめられるとうれしいです!!**
- 9年以上楽しく食べています。今は感染拡大予防のため、たくさん話すこと
ができないけれど、休憩時間などに楽しく過ごさせています。
- みんなでワイワイしながら食べる給食はとてもおいしかったです。
- デザートが出る給食の時を楽しみにしていました。
給食になるギリギリまで献立を見ずに、それが出る
まで待つというのが楽しみです。
- 給食にキノコが毎日のように出てきて本当につらいです。
お願いします。一週間でも二週間でもいいから、キノコが
入っていない給食をください。
- ぼくは給食が大好きで、朝イチで給食をチェックして
いました。

レシピ教えて!の声にお応えて ピリ辛きゅうり

【材料】(5人分)

- きゅうり 2本
- さとう 小さじ2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- ラー油 小さじ1/3

【作り方】

- きゅうりは一口大に切り、少量の
塩で塩もみをする。(給食では短め
拍子木切りにして、塩は入れずにゆでま
す。)※塩の量によりしょうゆは加減を。
- 合わせた調味料に漬ける。

