

今月13日(月)～17日(金)の5日間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来や鳥根の特産物を使って給食を作ります。ふるさとの恵みや給食に携わった方々に感謝していただきます！

<今月の地元食材(予定)>

- ★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★大豆 ★安来牛 ★卵 ★米粉
- ★しいたけ ★たけのこ ★ヨーグルト ★ほうれん草 ★こまつな ★水菜 ★春菊

今月の献立目標

秋の味覚を味わおう

安来市給食センター  
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	麦ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 キャベツと寒天の酢の物 あご団子のみそ汁 りんごのタルト	さんま 魚肉 みそ 豆腐乳	ぎゅうにゅう 牛乳 かんてん 寒天 あらめ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ごぼう えのきたけ りんご	麦ごはん さとう かたくり粉 こめ 米粉	
2 (木)	麦ごはん 牛乳 酢豚 チンゲン菜の中華あえ 五目スープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン ねぎ ピーマン チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	麦ごはん かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
6 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の白ねぎソース ほうれん草のかつおあえ なめこのみそ汁	とりにく 鶏肉 かつお節 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし なめこ だいこん	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
7 (火)	縁結びごはん 牛乳 さごしのみそ焼き 小松菜のサラダ いももち汁	あぶらあ 油揚げ ぎょくに 魚肉 さごし みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎ 小麦粉 さとう	マヨネーズ
8 (水)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 鶏ささみともやしのサラダ もずくスープ マーラーカオ	ぶたにく 豚肉 みそ とうふ たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きゅうり たけのこ	麦ごはん さとう かたくり粉 こむぎ 小麦粉	あぶら
9 (木)	麦ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 大根のごまマヨあえ 秋野菜のみそ汁	かれい とり 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ れんこん ごぼう ぶなしめじ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま マヨネーズ
10 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き にんじんサラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ いよかん ゆず なつみかん	パン こむぎ 黒砂糖 さとう じゃがいも まめ ひよこ豆	あぶら
13 (月)	<しまね・ふるさと給食週間(17日まで)> 麦ごはん 牛乳 豚肉と根菜のきんぴら 和風サラダ かきたま汁	ぶたにく 豚肉 かまぼこ かつお節 とうふ たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん こまつな にんじん ねぎ	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
14 (火)	まめなドライカレー 牛乳 すずきの風味揚げ 福神漬けあえ	ぎゅうにゅう 牛肉 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 すずき	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 あお 青じそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ りんご レモン	麦ごはん こむぎ 小麦粉 こめ 米粉 かたくり粉 さとう	あぶら
15 (水)	麦ごはん 牛乳 栗コロッケ 三色あえ 安来牛のすき焼き風煮	ぶたにく 牛肉 とうふ あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん しゆんぎく 春菊 ねぎ	もやし こんにやく はくさい ごぼう	麦ごはん こむぎ 小麦粉 さつまいも パン粉 こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら ごま
16 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 元氣サラダ 沢煮椀	さば とり 鶏肉 ぶたにく 豚肉 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト こんぶ	トマト にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん しいたけ レモン	麦ごはん さとう	あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 レモンバジルチキン 水菜のサラダ	ぎゅうにゅう 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト バジル みずな 水菜 あお 青じそ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン	スパゲッティ こむぎ 小麦粉 こめ 米粉 さとう	あぶら
20 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ごまじゃこあえ 大根とわかめのみそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	あか こまつな にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが だいこん たまねぎ こんにやく	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
21 (火)	麦ごはん 牛乳 さけの幽庵焼き おからサラダ さつまいものみそ汁	さけ おから ツナ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ ゆず	麦ごはん さとう さつまいも	マヨネーズ
22 (水)	麻婆丼 麦ごはん 麻婆豆腐 牛乳 蒸しシューマイ(幼1、小中2個) ひじきの中華サラダ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな にら ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	麦ごはん かたくり粉 こむぎ 小麦粉 さとう	あぶら
24 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚フライ ボイル野菜 タルタルソース 牛乳 里芋のクリームスープ	ほき	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン パン粉 さといも さとう	あぶら
27 (月)	麦ごはん 牛乳 あじのごま醤油揚げ 昆布あえ 白菜のみそ汁	あじ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん ねぎ	きゅうり だいこん はくさい たまねぎ しいたけ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
28 (火)	麦ごはん 牛乳 きのこおろしハンバーグ 小松菜の甘酢あえ ゆばのすまし汁 みかんゼリー	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ゆば	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし だいこん しょうが たけのこ みかん	麦ごはん さとう かたくり粉	
29 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうサラダ 豚汁	いわし とり 鶏肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし こんにやく たまねぎ うめ	麦ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ
30 (木)	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 塩ナムル エビ団子のスープ	とり 鶏肉 エビ ぶたにく 魚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし たまねぎ きくらげ	麦ごはん こむぎ 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま

**注目してみよう**  
**サンマ**  
の栄養

秋は、サンマのおいしい季節です。これは秋になると脂ののるからです。また旬のサンマは、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。

**たんぱく質**  
サンマのたんぱく質は、体内で作ることのできない必須アミノ酸が多いです。

**ビタミンD**  
ビタミンDは、骨づくりに必要なカルシウムの吸収をよくしてくれます。成長期のみなさんにオススメです！

**ビタミンB12・ビタミンE**  
ビタミンB12は、貧血を予防してくれます。ビタミンEは、血のめぐりをよくしてくれます。



太平洋の潮の流れに沿って回遊するサンマは、夏にエサの多い北海道から、秋にしっかりと脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。そのため、秋のサンマはおいしいです。