

令和3年9月 学校給食予定献立表（中学校） 小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
27月 28火	麦ごはん					米・麦			822	30.8
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	白身魚の香り揚げ	アカウオ	青のり		しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
	きゅうりのごま酢和え	ちくわ		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		
29水 30木	炒り鶏	鶏肉・さつま揚げ		にんじん・いんげん	ごぼう・干しいたけ・大根	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ	849	25.5
	冷凍みかん				みかん					
	麦ごはん					米・麦				
	発酵乳		発酵乳		マスカット					
水 30木	チキン南蛮・タルタルソース	鶏肉		～みやざき県のきょうどりょうり～		でんぶん・砂糖	※タルタルソース・油	酒・しょうゆ・酢	836	28.2
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根・きゅうり		※和風ドレッシング・ごま			
	さつまいものみそ汁	みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さつまいも・こんにやく		かつおだし		
※都合により献立が変更になる場合があります。									(平均)	

※印が付いている食材の詳細は、下記をご覧ください。

- ・和風だし（かつお節・昆布・しいたけエキス・砂糖・かつおパウダー・米油）
- ・タルタルソース（油・ピクルス・卵・砂糖・塩・酢）
- ・和風ドレッシング（油・たまねぎ・砂糖・水あめ・酢・プルーン・かつお節・にんにく・魚醤・赤ピーマン・きのこエキス・しょうが）

27(月) 28(火)	29(水) 30(木)
27日 28日 室町さんのきゅうりの話	29日 30日 宮崎県の郷土料理
<p>久しぶりの給食ですが、おいしく食べられていますか？食欲がなかったり、なんとなく体がだるかったり、体の不調を感じている人はいませんか？それは、生活リズムの乱れが原因です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、少しずつもとに戻すようにしましょう。</p> <p>今日の給食は、認定農業者の室町勤さんが育てたきゅうりを使った「きゅうりのごま酢和え」です。室町さんはしもたまりちく下玉里地区で、昔ながらの品種である、「ブルームきゅうり」を栽培しています。環境制御技術によりハウスの中の環境を整えることで、力強いきゅうりが作られます。暑さに負けずに元気に育ったきゅうりを味わいましょう。</p>	<p>宮崎県は、九州地方に位置する、温暖な気候の県で、果物やさつまいもの栽培が盛んな県です。また、畜産も盛んで、鶏、豚、牛全ての生産が全国で上位です。</p> <p>チキン南蛮は、衣をつけた鶏肉を揚げ、甘酢につけてからタルタルソースをかけて食べる料理です。昭和30年代に、延岡市の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まりと言われています。</p> <p>また、宮崎県は日本一の切干大根の産地で、全国の9割以上が生産されています。今日はサラダに切干大根が使われています。</p> <p>宮崎県の郷土料理を味わいましょう。</p>

いつもの食事に野菜プラス!



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさん含まれます。また、同じように多く含まれる食物繊維には、おなかの中をきれいにする効果をはじめ、血圧を下げる働きがあるため、高血圧の予防にも役立ちます。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感につながり、肥満の予防になります。さらに、だ液もたくさん出るので、虫歯予防にも効果があります。

また、季節感を楽しめ、料理に彩りをプラスしてくれます。