

10月献立表

令和6年9月30日 小松川中学校

神無月
(おんぼろつき)

統括校長 折橋 信二
栄養教諭 菅原 賜恵

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

給食室にご意見ください「食育の窓」
QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。日ごろの食育でよりや、給食室へのご意見などをお書きください。
いつでもお待ちしております。



1日(火)		給食12:35 2日(水)		給食12:35 3日(木)		給食12:35 4日(金)	
<p>都民の日</p> <p>703 kcal</p> <p>牛乳 夕暮れ色の手作りパン 和風ポトフ ひじきサラダ 果物(巨峰)</p> <p>給食試食会ご参加の保護者のみなさまを迎えての給食です。事前にとったアンケートで「番番数の多かった手作りパンになりました。秋らしい色合いと味わいを目指して、少し和風な洋食の献立です。夕暮れ色は人參で表現しました。</p>		<p>724 kcal</p> <p>郷土料理 神奈川県 牛乳 かて飯 小田原つみれの唐揚げ 荳わかめと豚肉のきんぴら 建長汁</p> <p>鎌倉校外学習を控えての2年生のために、けんちん汁発祥の地、建長寺の建長汁を提供します。普段のけんちん汁とは異なり、豆腐の形が崩れているのが特徴です。なぜ崩れているのかは当日の掲示と放送のときに紹介します。</p>		<p>766 kcal</p> <p>牛乳 小松菜ビスキュイパン キャロットポタージュ シーフードサラダ 果物(バナナ)</p> <p>小松菜ビスキュイパンは、みなさんパッと見て「メロンパンだ!」と思うかもしれませんが「メロンフレーバー」は使っていません。鮮やかな緑は小松菜によるものです。スープは少し涼しくなってきたので、キャロットポタージュを作ります。</p>			
給食12:35 7日(月)		給食12:35 8日(火)		給食12:35 9日(水)		給食12:35 10日(木)	
<p>740 kcal</p> <p>牛乳 さつまいもごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 小松菜ともやしの昆布漬 田舎汁</p> <p>秋の味覚、さつまいもごはんに炊き込みます。ごはんと一緒に炊くことでお米全体がもちもちした感じに仕上がります。揚げ出し豆腐のあんかけには、玉ねぎや人参を入れました。お出汁と醤油が効いていて美味しいですよ。</p>		<p>697 kcal</p> <p>牛乳 ごまごはん さばのねぎソースがけ 春雨サラダ わかめスープ</p> <p>さばは千葉県銚子で水揚げされた寒さばです。生姜を効かせたねぎソースをかけて提供します。ねぎソースが中華風なので、副菜と汁物も中華風なレシピにしました。人気の春雨サラダは春雨をドレッシングに浸して味染みを良くしています。</p>		<p>752 kcal</p> <p>牛乳 小松菜と鶏のペンネ カレースープ キャロットゼリー</p> <p>区内の越塚農園さんが育ててくださった小松菜をたっぷり使ったペンネは、一緒に炒める鶏肉がポイントです。鶏肉の油けと旨味が、小松菜をより美味しくしてくれます。ペンネを事前に浸水することでもちもちした食感に仕上げます。</p>		<p>716 kcal</p> <p>まぐろの日 缶詰の日 牛乳 ごはん 磯ふりかけ ツナ入り卵焼き 胡麻和え 玉葱と厚揚げのみそ汁</p> <p>10月10日はたくさんの記念日に制定されていますが、今回は「まぐろの日」「缶詰の日」にフォーカスしてツナ入り卵焼きを作ります。豆乳を入れて卵をふわりとさせているのがポイント。こまちゅうのお味噌汁は汁ごと食べられるエコレシピです。</p>	
給食11:35 12日(土)		14日(月)		15日(火)		給食12:35 16日(水)	
<p>756 kcal</p> <p>文化祭 展示・舞台 牛乳 キャロットライス 豆乳ソースがけ 小松菜サラダ 果物(みかん)</p> <p>文化祭の展示・発表会の日で、給食時間が早いので、作りやすく食べやすい献立にしました。キャロットライスにかけると、米粉でとろみをつける豆乳ソースです。米粉でとろみをつけているので脂質が控えて消化によく、本番を控えている人でも大丈夫。</p>		<p>スポーツの日</p> <p>振替休日</p>		<p>719 kcal</p> <p>牛乳 ピザトースト ポトフ チーズ入りサラダ</p> <p>こまちゅうでは初めてのピザトーストです!ピザソースはケチャップ味だけでなく、チリパウダーやトマトペーストで手作りのピザソースを作ります。作ったソースを、パンに塗りつけてチーズをかけてこんがり焼きます。シンプルなポトフと一緒にどうぞ。</p>		<p>732 kcal</p> <p>牛乳 ごはん わかさぎのガーリック揚げ 野菜のお浸し 味噌肉じゃが 果物(オレンジ)</p> <p>カルシウムたっぷりのわかさぎを食べやすくするために揚げて、にんにく醤油でからめます。味噌肉じゃがは無水調理のレシピです。玉ねぎの水分だけで煮込むことで甘みがあって味噌と合わせることで白いごはんに合いますよ。</p>	
給食12:35 21日(月)		給食12:35 22日(火)		給食12:35 23日(水)		給食12:35 24日(木)	
<p>773 kcal</p> <p>牛乳 わかめごはん 竹輪のごま天ぷら 磯香ポテト ちゃんこ鍋風</p> <p>大人気のちゃんこ鍋風ですが、おいしさのコツは、きつラーメンのスープのようなおだしではないでしょうか。鶏ガラでだしをとって、鶏肉をたっぷり、ちくわを少々、干し椎茸をほんの少し...あらゆるうまみが合わさって、あの味に仕上がっています。</p>		<p>761 kcal</p> <p>牛乳 妙高豚汁ラーメン 切干大根のナムル 芋ようかん</p> <p>妙高豚汁ラーメンは新潟在住の管理栄養士の友人にレシピを教わった、新潟県妙高市のご当地ラーメンです。汁物の豚汁にラーメンが入っているのですが、中華麺に合う豚汁に仕上げるのがポイント。大量の玉ねぎで汁を出すのが特徴です。</p>		<p>757 kcal</p> <p>牛乳 キムチ炒飯 レパーのかりん揚げ 春雨スープ 果物(柿)</p> <p>キムチ炒飯は、キムチの塩気がごはんが食べられるように、炒めて煮詰め、キムチの辛味とうま味を引き出します。「柿が赤くなる」と医者が「青くなる」ということわざがあるくらい、柿にはビタミンCがたっぷり含まれています。</p>		<p>681 kcal</p> <p>牛乳 蓮根ごはん 骨なし白身魚の梅みそ焼き 大根のはちみつ漬 生姜たっぷり肉だんごスープ</p> <p>文化祭を目前に控えて、東洋医学に基づいて考えた「のどに効く献立」です。のどを潤すと言われている旬の食材をたっぷり使って作りました。魚は普段は骨のある切り身を使用していますが、この日だけはのどを傷つけないように骨なし処理を魚屋さんへ依頼しました。</p>	
給食12:35 28日(月)		給食12:35 29日(火)		給食12:35 30日(水)		給食12:35 31日(木)	
<p>804 kcal</p> <p>牛乳 小松菜と厚揚げのオイスター丼 中華風コーンスープ アップル寒天</p> <p>鉄分たっぷりの厚揚げを、中華風の味付けて仕上げたご飯に合うものにした、栄養たっぷりレシピです。厚揚げ以外にも小松菜やごまで鉄分とカルシウムを摂ることができます。区内の栄養士複数人で考えたイチオシのレシピです。</p>		<p>711 kcal</p> <p>世界の料理 ドイツ 牛乳 ラウゲンブローツェン(ドイツパン) アイントプフ(ドイツスープ) ブラートカルトツフェル(ジャコボネ)</p> <p>地理の進行に合わせて今月の世界の料理はドイツです。ドイツパンという、酸味のある黒っぽいパンやプレッツェルが有名ですね。給食室ではプレッツェル生地を丸く成型するラウゲンブローツェンに挑戦します。全料理が新レシピです!ドキドキ...</p>		<p>740 kcal</p> <p>牛乳 ごはん 鶏むね肉の竜田揚げ 厚揚げと小松菜のごま和え かき玉汁</p> <p>鶏むね肉はすりおろした玉ねぎや生姜に漬込んで、野菜の酵素の力で柔らかく仕上げます。和食の汁物の中でも特に人気のあるかき玉汁は、卵を入れるときの温度どき混ぜ方がこだわりポイント。卵を大きめに固めて口当たり良く仕上げます。</p>		<p>セレクト給食</p> <p>牛乳 パスタセレクト (ミートソースorクリームソース) グリーンサラダ かぼちゃのケーキ</p> <p>前期給食委員が決め、後期給食委員が集計する最初のセレクト給食はパスタセレクトです。赤と白、みなさんはどちらを選びますか?デザートは、一応ハロウィンを意識してかぼちゃを使ったケーキにしてみました。</p>	

