

9月 給食だより

令和3年 8月31日
音更町立木野東小学校

9月のこんだて

食事の支度をしてみよう

食べ物はそのまま食べられるものもありますが、調理をしないと食べられないものも多くあります。調理をすることにより、衛生的に安全なものとしておいしく食べることができます。様々な調理法を知り、その食品にあった料理を作りましょう。

基本の調理法

<p><煮る> 煮汁の中で食材を加熱する。</p> <p>料理例)肉じゃが、おでん</p> 	<p><茹でる> 沸騰した湯の中で食材を加熱する。</p> <p>料理例)おひたし</p> 	<p><蒸す> 蒸気の中で食材を加熱する。</p> <p>料理例)シューマイ、茶碗蒸し</p> 
<p><焼く> 高温の熱で食材を加熱する。</p> <p>料理例)目玉焼き、焼き魚</p> 	<p><揚げる> 高温の油の中で食材を加熱する。</p> <p>料理例)からあげ、天ぷら</p> 	<p><炒める> 油を使い、食材を加熱する。</p> <p>料理例)野菜炒め</p> 

★簡単レシピ紹介★

お手軽調理！「茹でる」に挑戦してみよう！

やみつきキャベツ

材料（4人分）

- キャベツ 160g（ざく切り）
- きゅうり 40g（斜め切り）
- 塩 少々
- 塩昆布 10g
- ごま油 少々
- 白いりごま 少々

<作り方>

- キャベツ・きゅうりを塩もみします。
※給食では衛生管理のため茹でて水冷しています。青臭さが消えて食べやすくなりますよ。
- 塩昆布、ごま油、白いりごまを混ぜ合わせる。
◎茹でた白菜など、他の野菜でも合います。



1食分の食事を作るときは、調理法が異なるような様々な料理を組み合わせてみましょう。

【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では職員を若干名募集しています。
職種：補助員、代替員 業務内容：調理補助、配膳、洗浄
雇用条件：時給898円 通勤手当（片道2km以上）、時間外勤務手当あり
勤務形態：週3日程度 午前8時15分から午後3時45分（勤務校により異なります。休憩時間あり。必要に応じ時間外、早出出勤あり）。休日は土・日・祝日及び学校休業日（春・夏・冬休み等） 勤務場所：町内の小中学校
雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会（Tel. 0155-42-2111内線755）までお問い合わせください。

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (水)	はくさいのあますづけ まめごはん かみなりじる 雷汁 白菜の甘酢漬け 牛乳	ごはん	わかめ 豆腐 牛乳	枝豆 人参 ごぼう 長ネギ 大根 白菜
2日 (木)	ねぎやき（ひとり2こ） とりごぼううどん 鶏ごぼううどん ねぎ焼き 牛乳	うどん	鶏肉 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 椎茸 長ネギ
3日 (金)	メンチカツ たまごパン クリームスープ メンチカツ せんきゃべつ 牛乳	たまごパン	じゃがいも ベーコン 牛乳 メンチカツ 牛乳	人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ
6日 (月)	あさづけ ごはん にくだんこのあんかけ 浅漬け 牛乳	ごはん	肉団子 牛乳	白菜 人参 長ネギ もやし 椎茸 キャベツ きゅうり にんじん
7日 (火)	ツナサラダ あずきパン ポテトコンソメ ツナサラダ 牛乳	あずきパン	じゃがいも ハム ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ えのき茸 パセリ キャベツ 玉ねぎ 人参
8日 (水)	ミニフィッシュ コーンピラフ ワンタンスープ ミニフィッシュ 牛乳	ごはん 麦	ウインナー ワンタンの皮 ワンタンの具 ミニフィッシュ 牛乳	コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 椎茸 もやし 長ネギ 小松菜 メンマ
9日 (木)	フルーツカクテル スパゲティマトソース フルーツカクテル 牛乳	スパゲティ	鶏肉 カクテルゼリー 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト パセリ パイナップル 黄桃

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日 (金)	 <p>ごまみそあえ ごはん とりにくのさっぱり煮</p>	ごはん	ごはん じゃがいも	人参 たけのこ 椎茸 玉ねぎ もやし 白菜
13日 (月)	 <p>いわしのみぞれ煮 ごはん こんさいじる</p>	ごはん	じゃがいも	人参 ごぼう 椎茸 長ネギ
14日 (火)	 <p>ハンバーグきのこソース チーズポテト ブランパン はくさいスープ</p>	ブランパン	ブランパン	白菜 人参 玉ねぎ しめじ
15日 (水)	 <p>プリン キーマカレー</p>	キーマカレー	ごはん 麦	豚肉 玉ねぎ ビーマン 人参 トマト
16日 (木)	 <p>ぎょうざ (ひとり2こ) みそラーメン</p>	みそラーメン	ラーメン	豚肉 人参 もやし 白菜 長ネギ メンマ
17日 (金)	 <p>マカロニグラタン バターパン ジュリアンスープ</p>	バターパン	バターパン	ベーコン 玉ねぎ キャベツ 人参
20日 (月)	 <p>敬老の日</p>			
21日 (火)	 <p>ビーフンサラダ コッペパン ポタージュ</p>	コッペパン	コッペパン	かぼちゃ コーン 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり もやし 人参

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
22日 (水)	 <p>ピリからきゅうり ごはん フルコギ</p>	ごはん	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし いら しめじ きゅうり
23日 (木)	 <p>秋分の日</p> 			
24日 (金)	 <p>ふたにくコロッケ せんきゃべツ たまごパン ジャンタンスープ</p>	たまごパン	たまごパン	鶏肉 もやし 小松菜 椎茸 人参 長ネギ キャベツ
27日 (月)	 <p>おかかあえ ごはん ふたにくとだいごんのあまからに</p>	ごはん	ごはん	豚肉 生揚げ 魚河岸ボール 人参 たけのこ 大根 椎茸 ほうれん草 もやし
28日 (火)	 <p>いちごジャム ブランパン タラのガーリックフライ 豆腐と春雨のスープ</p>	ブランパン	ブランパン	豆腐 豚肉 人参 もやし 椎茸 長ネギ タラ いちごジャム
29日 (水)	 <p>おとぶけきゅうしよく フルーツヨーグルト ポークカレー</p>	ポークカレー	ごはん 麦 じゃがいも	豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ ヨーグルト パイナップル 黄桃
30日 (木)	 <p>おさつスティック そぼろごはん 小松菜のみそ汁</p>	そぼろごはん	ごはん	鶏肉 豆腐 油揚げ 小松菜 人参

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		710kcal	23.8g	23.2g	3.1g
中学校		832kcal	27.6g	26.6g	3.7g

○お知らせ○
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もありません。ご了承ください。