

10月給食だより



令和3年9月27日発行
牛久市立牛久第三中学校

暑さが和らぎ、秋の訪れを感じられるようになりました。秋には、果物や野菜、魚など旬の食材がたくさん出回ります。急な気温の変化で体調などをくずさないように、季節の美味しいものをしっかり食べて元気に過ごしたいですね。



今月の給食目標

地場産物を知ろう



茨城県は、農業が盛んで生産量全国上位の食材が多くあります。給食では、茨城県や牛久市で栽培、収穫された旬の食材を取り入れ、地産地消を促進しています。

●米は、牛久市産コシヒカリを、うどんやラーメンは、牛久市産ユメカオリの小麦粉を使っています。



●豚肉や鶏肉は、茨城県産を主に使っています。



牛乳も茨城県産

●秋には、茨城県近海でとれたさんまやさばが登場します。



●長ねぎと小松菜は、年間を通して牛久市産を使っています。夏はとうもろこし、秋から冬にかけてはさつまいも、うしく河童大根、白菜など旬の牛久市産の野菜を優先して使用しています。「いもまん!」の餡には、牛久市産さつまいもを使用しています。



●牛久市では、りんご、メロン、梨、すいか、ブルーベリーなど果物も作られています。10月12日の「牛久の日」給食では、りんごを提供する予定です。



●年3回の「牛久の日」給食は、調味料、牛乳以外すべて牛久市産の食材で作られた給食です。

牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう しっかり 朝ごはん! 「さつまいもひじきごはん」 1人あたり307kcal 塩分0.5g



材料	4人分	作り方
ひじき (もどしたものの)	大さじ2	①ひじきはよく洗っておく。 ②米をとぎ、炊飯器に入れたら2合の目盛りまで水を入れ、ひじきを加える。 ③さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cmに切る。 ④②にさつまいも、しょうゆ、酒を加えてひと混ぜしてから炊く。(タイマー設定する) ⑤炊きあがったら器に盛り、ごま塩をかけて出来上がり。
米	2合	
さつまいも (大)	1/3本	
しょうゆ	小さじ1	
酒	大さじ2	
ごま塩	少々	
♪おすすめポイント♪ 牛久名産「さつまいも」を使い、旬の味を朝食でいただきます。 前日に準備するので、朝は出来上がりを食べるだけ!ごま塩をかけると、さつまいもの甘味がひきたちます。		

令和3年9月 給食献立予定表

日	献立	体の中のおもなほたらき						その他調味料	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
27 (月)	醤油ラーメン (中華めん) 牛乳 春巻き おかかマヨあえ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ チンゲンサイ メンマ もやし 長ねぎ	中華めん	サラダ油	酒 醤油 鶏がらスープ 塩 みりん 中華だし こしょう	717 3.19	
28 (火)	親子丼 (ごはん) 牛乳 切干し大根のサラダ 大豆と松葉芋	鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖	サラダ油	酒 みりん 和風だし 醤油	925 1.97	
29 (水)	コッペンパン 牛乳 チリフランク かぼちゃサラダ フルーツポンチ	フランクフルトソーセージ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ	コッペンパン		ケチャップ チリパウダー 白ワイン ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう	864 2.98	
30 (木)	ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き 菊の花のおひたし せんべい汁	鮭	牛乳	小松菜 人参	白菜 菊	ごはん		塩 醤油 和風だし	770 1.57	