

11月 給食献立表

2015年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
2	月	スパゲティナポリタン ビーンズサラダ 野菜スープ フルーツ	ウインナー・ベーコン いわし缶・スキムミルク 鶏胸肉・干しえび・ツナ缶 ミックスビーンズ	スパゲティ・いちごジャム マヨドレ・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン・コーン・もやし・バナナ セロリ・かぼちゃ・しめじ きゅうり・赤パプリカ・エリンギ	415kcal 15.5g
4	水	具だくさん牛丼 ひじきサラダ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ・ウインナー	米・押麦・牛脂・三温糖・ごま かたくり粉・ごま油	干しいたけ・たまねぎ・にんじん 白ねぎ・みずな・だいこん 青しそ・ほしひじき・きゅうり コーン・パイン缶・みかん缶	456kcal 13.3g
5	木	コーンパン バーグフライ コーンポテトサラダ トマトのスープ 牛乳	ハンバーグ・スキムミルク 干しえび・ベーコン 牛乳	薄力粉・パン粉 サラダ油・じゃがいも マヨドレ・スパゲティ コーンパン	きゅうりにんじん・コーン キャベツ・たまねぎ トマト缶・しめじ	487kcal 15.1g
6	金	マーボー麺 根菜サラダ フルーツ	厚揚げ・あいびき肉 赤味噌・ツナ缶	ごま・三温糖・ごま油 かたくり粉 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・セロリ・きくらげ 切りごぼう・もやし・ねぎ・れんこん キウイフルーツ・パイン缶	416kcal 15.1g
7	土	ボークカレー きゅうりのおかかあえ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ いわし缶・スキムミルク ツナ缶・かつお節 焼き竹輪	米・じゃがいも・牛脂 ごま・三温糖・ごま油	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・赤パプリカ・グリーンピース もやし・きゅうり・りんご	486kcal 16.6g
10	火	ご飯 魚のオープン焼き さといものみそマヨあえ すまし汁	あかうお・豚もも肉 合わせ味噌・スキムミルク 干しえび・厚揚げ・油揚げ かまぼこ	米・かたくり粉・さといも ごま・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・青しそ みずな・こまつな・赤パプリカ 干しいたけ・昆布 しめじ・白ねぎ	436kcal 20.0g
11	水	けんちんうどん 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ 豚もも肉・干しえび かまぼこ	干しうどん・さといも 三温糖・かたくり粉 ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん チンゲンサイ・ねぎ・たまねぎ ピーマン・パイン缶 キウイフルーツ	409kcal 19.9g
12	木	ビーフカレー ブロッコリーサラダ フルーツ	牛もも肉・スキムミルク ウインナー・油揚げ・厚揚げ	米・牛脂・じゃがいも マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・なす・しめじ グリーンピース・ブロッコリー もやし・赤パプリカ コーン・パイン缶・白桃缶	497kcal 14.1g
13	金	玄米パン 鶏肉の香味焼き スパゲティサラダ きのこスープ 牛乳	鶏もも肉・ベーコン 干しえび・スキムミルク 油揚げ・高野豆腐 牛乳	玄米パン・かたくり粉・ごま油 マヨドレ・ごま・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ピーマン・きゅうり・赤パプリカ きくらげ・しめじ・コーン のり・チンゲンサイ・にら・青しそ	477kcal 20.1g
16	月	スパゲティトマトソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 厚揚げ・干しえび スキムミルク	スパゲティ・じゃがいも 三温糖・マヨドレ・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・みずな トマト缶・なす・エリンギ かぼちゃ・ブロッコリー パイン缶・黄桃缶	442kcal 15.6g
17	火	ガーリックトースト 豚肉のオープン焼き さつまいものサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー 干しえび・スキムミルク 牛乳	食パン・有塩バター さつまいも・かたくり粉 三温糖・マヨドレ	にんにく・たまねぎ・にんじん ピーマン・セロリ・赤パプリカ コーン・レタス	413kcal 18.9g
18	水	ハヤシライス こまつなのツナあえ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・スキムミルク いわし缶・ツナ缶 焼き竹輪	米・牛脂・ごま・一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・トマト缶 まいたけ・赤パプリカ こまつな・もやし・セロリ コーン・りんご・グリーンピース	470kcal 16.5g
19	木	コーンラーメン 豚肉の甘辛炒め フルーツヨーグルト	ベーコン・干しえび 豚もも肉・スキムミルク 厚揚げ ヨーグルト	ごま油・ごま・かたくり粉 三温糖 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・青しそ・チンゲンサイ 赤パプリカ・みずな・パイン缶 バナナ・みかん	431kcal 21.0g

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
20	金	あんかけ丼 春巻き 付け合わせ野菜 もやしの酢の物	豚もも肉・厚揚げ・春巻き ウインナー・干しえび	米・かたくり粉・サラダ油 じゃがいも・ごま油 三温糖・ごま	赤パプリカ・ねぎ・たまねぎ キャベツ・にんじん・にら 干しいたけ・きゅうり チンゲンサイ・もやし	475kcal 17.1g
24	火	麦ご飯 鶏肉とエリンギのトマトソース煮 ウインナーと春雨のサラダ もやしのスープ	鶏もも肉・厚揚げ ウインナー・干しえび 油揚げ	米・押麦・三温糖・かたくり粉 ごま油・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ピーマン・赤ピーマン・赤パプリカ きくらげ・きゅうり・トマト缶・エリンギ レタス・コーン・もやし・セロリ	488kcal 19.5g
25	水	にんじんパン 豚肉のソース焼き キャベツとツナのサラダ セロリのスープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・ベーコン 干しえび 牛乳	にんじんパン・かたくり粉・三温糖 じゃがいも・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 赤パプリカ・キャベツ・コーン セロリ・みずな・トマト缶 きゅうり・ほうれんそう	400kcal 21.8g
26	木	わかめうどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・かつお節 ベーコン・干しえび・鶏もも肉	干しうどん・さといも・ごま・コロッケ サラダ油・ごま油	ねぎ・わかめ・にんじん・みかん缶 だいこん・干しいたけ・たまねぎ 赤パプリカ・ブロッコリー キウイフルーツ・パイン缶	446kcal 13.2g
27	金	炊き込みご飯 魚のマヨ焼き キャベツとしらすのレモン酢あえ 味噌汁	鶏胸肉・油揚げ・あかうお しらす干し・スキムミルク 干しえび・厚揚げ かつお節・合わせ味噌	米・かたくり粉・三温糖・マヨドレ ごま・ごま油	干しいたけ・にんじん・青しそ たまねぎ・赤パプリカ・コーン・ねぎ キャベツ・レモン汁・だいこん 白ねぎ・こまつな・昆布・かぼちゃ チンゲンサイ・エリンギ・にんじん 赤パプリカ・もやし・こまつな にら・はくさい・しめじ・きくらげ パイン缶・キウイフルーツ・コーン	433kcal 18.8g
30	月	塩やきそば もやしのナムル フルーツ はくさいのスープ	豚もも肉・干しえび ベーコン・ウインナー 油揚げ・厚揚げ	ごま油・三温糖 ちぢれめん	チンゲンサイ・エリンギ・にんじん 赤パプリカ・もやし・こまつな にら・はくさい・しめじ・きくらげ パイン缶・キウイフルーツ・コーン	403kcal 15.8g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★11月のみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
446 kcal	17.3 g	15.0 g	189 mg	2.2 mg	200 μg	0.31 mg	0.23 mg	34 mg	4.9 g	1.7 g

おいしいご飯の炊き方

収穫の秋です！お米も新米が出回る季節になりました。せつかくの新米なのでおいしく食べたいですね。今回はごはんをおいしく炊くポイントをご紹介します。

ポイント①…お米の研ぎ方！ぬか臭さをお米に残さない工夫

◎水を一気に注ぎ、底から「ザツ」とまぜ、すぐに水を換えます。あとは1~3回水が白く濁らなくなる程度までやさしくもみ洗いをします。

※昔は米をすり合わせ、力を込めて、文字どおり「研いで」いましたが、精米技術が進んだ今では、「研ぐ」というより、「洗う」というぐらいのイメージ、力加減で充分です。

ポイント②…お米の炊き方！水加減を正確に、水にも心配りを！

◎水加減は、お米1に対して水1.1~1.2が基本です！水加減ができれば、1~2時間浸水しましょう！

↓
炊飯スイッチオン！

↓
炊き上がったら、そのまま15分くらい蒸らします！

※ 蒸らし機能がついている炊飯器は、すぐにふたを開けて大丈夫です。

ポイント③…蒸らしたらふつくと混ぜ合わせ！

◎炊き上がったらしやもじを内釜に沿うように入れてごはんを中央からおこすようにふつくとまぜ合わせ余分な水分をとばします。



★お米の上手な保存方法★

- 保存期間 「精米後1ヶ月以内が目安！」
- 保存方法 (1)「フタのある容器で冷蔵保存！」
- 保存方法 (2)「カビの発生に注意！」
- 保存方法 (3)「ニオイは大敵！」
- 保存方法 (4)「虫の発生に注意！」



参考: JA魚沼みなみ・JA全農ひろしま