



学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター
小・中学校用

ひにち	こんだてめい	使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね！ ひとくちメモ	1人当たりのエネルギー量(kcal)
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) ★赤 (魚・肉・卵・牛乳・豆など)	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪) ★黄 (穀物・いも・砂糖など)	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) ★緑 (野菜・果物など)		
21 (月)	ごはん 牛乳 サバの味噌煮 こんにやくのおかか炒め わかめのみそ汁	牛乳 サバ さつま揚げ かつお節 卵 味噌 わかめ 油揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	こんにやく 人参 ピーマン れんこん 人参 玉ねぎ	* 2学期の給食が始まります 長い夏休みも終わって、元気に新学期をむかえることが出来ましたか？	640 860
<夏のすみたっ子給食> 清流鶏に住田産の夏野菜を使用したさっぱりレモンソースをかけました。住田の夏の恵みを召し上がれ！						
22 (火)	とうもろこしごはん 牛乳 清流鶏の夏野菜レモンソース タ顔炒り けんちん汁 ミニトマト(2個)	牛乳 鶏肉 サバ節 油揚げ 木綿豆腐	米 米粉 片栗粉 砂糖 油 オリーブ油 なたね油 じゃがいも	コーン にんにく 赤ピーマン なす きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 タ顔 スキニーニ 人参 人参 大根 タ顔 干しいたけ さやいんげん こんにやく ごぼう ミニトマト	* すみたっ子給食 住田の食の魅力再発見と地元食材を食べてほしいと年4回行います。	680 788
23 (水)	ごはん 牛乳 ハートのオムレツ 白玉ポンチ ハヤシライス	牛乳 卵 牛肉 スキムミルク 生クリーム	米 白玉 ゼリー じゃがいも	みかん 黄桃 パイン にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	* ハヤシライス ハヤシライスは文明開化をきっかけに日本で生まれた定番洋食です。	655 840
24 (木)	たかたのゆめご飯 牛乳 子持ちシヤモフライ(小2本、中3本) 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳 シヤモ 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま 油 砂糖 じゃがいも	こんにやく 人参 玉ねぎ 干しいたけ 人参 小松菜 もやし オレンジ	* 大豆 日本の伝統的な食べ物は大豆から作られるものが多いです。	668 951
25 (金)	エビピラフ 牛乳 豚肉のトマトソース ブロッコリーサラダ マカロニスープ	エビ 牛乳 豚肉 ツナ	米 オリーブ油 砂糖 マカロニ	人参 コーン 玉ねぎ にんにく トマト バセリ ブロッコリー きゅうり コーン 白菜 人参 玉ねぎ インゲン マッシュルーム	* ブロッコリー ブロッコリーはどこの部分食べているのでしょうか？	591 770
28 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 豆サラダ かきたま汁 いちごヨーグルト	牛乳 鶏肉 いんげん豆 エジプト豆 木綿豆腐 卵 ヨーグルト	米 片栗粉 油 穀物酢 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 コーン 人参 えのきたけ 小松菜	* カルシウム 給食で毎日登場する牛乳は、成長に必要なカルシウムが豊富に含まれています。	679 875
29 (火)	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き ごぼうサラダ 水菜のすまし汁	牛乳 鮭 味噌 チーズ わかめ	米 マヨネーズ ごま 麩	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン バセリ ごぼう きゅうり キャベツ 水菜 人参 干しいたけ	* みそ みそには味付けの他に、臭みを抑えたり、食品を長持ちさせたりする働きがあります。	670 876
30 (水)	五目チャーハン 牛乳 春巻き 切干大根の中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 豚肉 ハム	米 片栗粉 砂糖 穀物酢 ごま油 ごま ワンタン	人参 たけのこ 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ	* ワンタン ワンタンはどこの国の食べ物かわかりますか？	679 850
31 (水)	コッペパン 牛乳 ホキアーモンドフライ ベベロンチーノ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳 ホキ ベーコン 鶏肉	パン アーモンド パン粉 小麦粉 油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 砂糖	小松菜 人参 エリンギ にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 アセロラ	* 野菜の日 8月31日やさいと読める今日は野菜の良さを見直そう！という日です。	652 788

★給食のない日★
・有住中学校2年生 29日(火)、30日(水)

◎献立は都合により変更することがあります。 ◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。 **太字**の食材は住田町産の予定です。
◎8/24の「たかたのゆめご飯」は陸前高田市から、住田町の小・中学生にも味わってほしいと無償でいただいたお米です。

キャベツ生産者さんへインタビュー！

地元の産物を地元で消費することを「地産地消」といいます。住田町学校給食センターでは、地産地消を推進するため役場農政課と連携し、積極的に地場産物を取り入れています。今回は、学校給食でキャベツを提供して下さっている、生産者の永井さんにお話を聞きました。

5月に種まきをしたものは、8月に収穫できます。キャベツは冬の野菜なので、暖かい時期は虫がつきやすく大変だそうです。永井さんの栽培の特徴は、野菜に**納豆菌**をまくこと！そうすることにより、土がよくなり、野菜がみずみずしくなるそうです。永井さんはキャベツの他にも、じゃがいもや大根など様々な野菜を給食に提供して下さっています。

おいしい給食は、生産者さんの協力なしでは成り立ちません。これからも感謝の気持ちをもって、いただきたいですね。



いくつもの葉に包まれてまるでバラのよう



とれたてキャベツはみずみずしい！
食物繊維もたっぷり！

野菜をたくさん食べてくださいね。



生産者 永井久也さん(上有住)

基準
640
820