

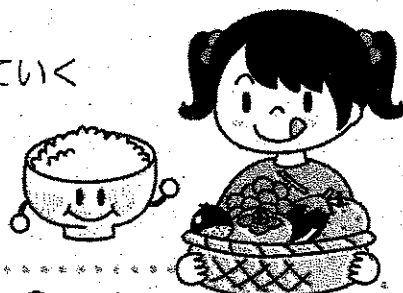
10月 給食だより

令和5年度 10月
岩出市学校給食共同調理場

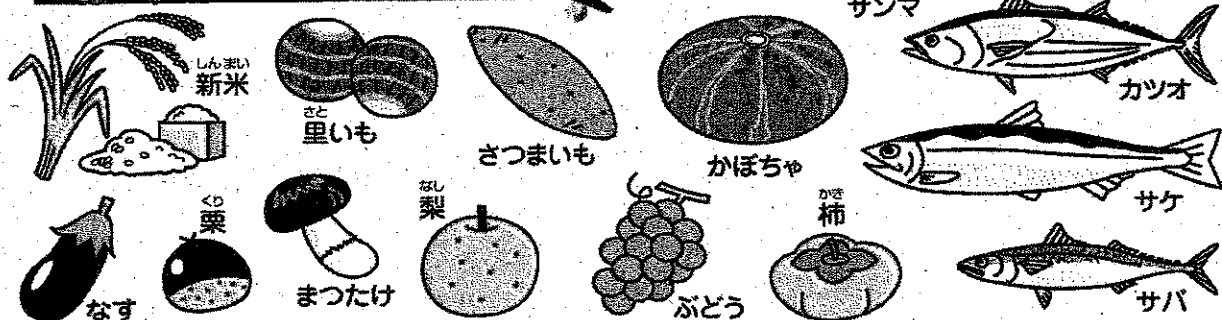
実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かせず、秋の味覚を堪能できる作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

給食でも、そんなおいしい秋の味覚をどんどん使っていく予定です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

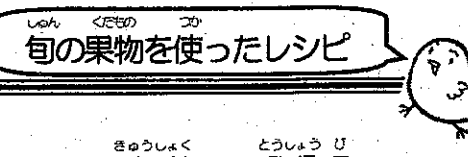
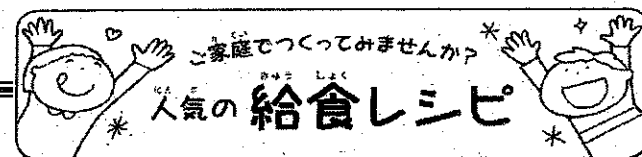


秋に美味しい食べ物



10月の献立より

「白身魚のいちじくソース」
和歌山県は果物の宝庫です。和歌山県の果物と聞くと、「みかん」「うめ」「かき」などが思い浮かぶと思いますが、実は「いちじく」も和歌山県は収穫量が全国1位の果物なのです。8月～11月が旬の果物で、そのまま食べてもよし、コンポートやジャムにしたり、天ぷらにしたりしてもおいしい果物です。給食でも、いちじくの魅力を伝えたいという思いから、去年初めてソースにして提供しました。このソースが思っていた以上に子どもたちにも好評だったので、今年も再登場します。レシピを載せますので、ぜひご家庭でもお試しください。



白身魚のいちじくソース

- 【材料 (1人分) g】
- 白身魚(ホキ)切り身 ... 50 (1切)
 - 塩 ... 0.25
 - こしょう ... 0.01
 - 片栗粉 ... 5
 - いちじく(正味) ... 4
 - 砂糖 ... 1.2
 - レモン果汁 ... 0.3

- B
- 濃口しょうゆ ... 0.7
 - 砂糖 ... 1
 - 赤ワイン ... 0.1
 - 水 ... 3
 - レモン果汁 ... 0.4
 - 揚げ油 ... 適量

作り方

- ①白身魚の切り身に塩、こしょうで下味をつけます。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
- ③いちじくの皮をむき、実を細かく刻みます。
- ④鍋に③とAを入れ、中火で煮てジャム状にします。
- ⑤④にBを加え、沸騰したらレモン果汁を加えます。
- ⑥②に⑤をかけてできあがりです。

一口メモ

生いちじくとレモンの甘酸っぱいソースは、魚料理のほか、肉料理にもよく合います。



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、様々なことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。


5つの基本味と代表的な食べ物



月	火	水	木	金
2	<p>ピリからにみまそん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★しょうが ○たまねぎ ○みそ ○さとう ○とうもろこし ★だし ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>なすとトマトのキーマカレー</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★にんにく ★ケチャップ ★コンソメ ★ウスターソース ★しょうゆ ★さとう ★しょうが 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ
3	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ
4	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ
5	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ
6	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ 	<p>ごはん</p> <p>○牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ ★しょうが ★しょうゆ

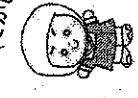
10月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物

クレソン、小松菜、なす
きゅうり、ねぎ、さつまいも
しょうが、いちじく



岩出市産野菜が使われている白
にはさつまいもやちんねんのイラスト
をのせています。大手になって
いる野菜が岩出市産のものです。

さかしてみてね



☆・き(ねつやちんねん) ☆・あか(ち、ほねをつくる) ☆・みどり(からたちのちやうし)をとのえる

☆・あか(ち、ほねをつくる) ☆・みどり(からたちのちやうし)をとのえる

☆・みどりの割合により、献立を変更する場合があります。

☆・10月分の給食費引き落としは、11月10日(金)になりますので、よろしくお願いたします。

☆・系統の方については、札幌山崎製菓所に支払単位を行いますので、ご注意ください。

日	曜	献立名	
2	月	ピリ辛肉みそ丼 白菜のゆかりあえ	牛乳 ピリ辛肉みそ丼[鶏 豚 炒り卵(卵 大豆) 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)] 白菜のゆかりあえ(無)
3	火	パン ポトフ 白身魚のいちじくソース なすとトマトのキーマカレー フルーツポンチ	牛乳 パン(小麦) ポトフ[ウインナー(豚 鶏 大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のいちじくソース[調味料(小麦 大豆)] なすとトマトのキーマカレー[大豆肉(大豆) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ(もも)
5	木	ごはん さつま汁 とんかつ みそソース(小袋)	牛乳 ジョア(マスカット) ごはん さつま汁[鶏 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] とんかつ(小麦 乳 大豆 豚) みそソース(ごま 大豆)
6	金	秋味シチュー イタリアンサラダ	牛乳 パン(小麦) 秋味シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] イタリアンサラダ[ハム(卵 豚 大豆) ゼラチン]
10	火	白菜とベーコンのスープ 肉団子(2個)	牛乳 パン(小麦) 白菜とベーコンのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉団子(小麦 乳 大豆 鶏)
11	水	ごはん 梅干し 沢煮碗 さばのみそだれかけ	ジョア ごはん(無) ジョア(乳) 沢煮碗[鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそだれかけ[さば 調味料(大豆)]
12	木	減量ゆかりごはん 五目うどん しゅうまい(2個)	牛乳 減量ゆかりごはん(無) 五目うどん[うどん(小麦) 油揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 さば)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
13	金	パン じゃがもちの中華スープ ハムカツ	牛乳 パン(小麦) じゃがもちの中華スープ[豚 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ハムカツ(小麦 大豆 鶏 豚)
16	月	ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] グリーンサラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
17	火	黒糖パン ひよこ豆のスープ 鶏肉のレモンソース(2個) デジブルコギ丼 梅酢サラダ	ジョア 黒糖パン(小麦) ジョア(乳) ひよこ豆のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏肉のレモンソース[鶏 調味料(小麦 大豆)] デジブルコギ丼[豚 りんご ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 梅酢サラダ[調味料(小麦 大豆)]
19	木	減量わかめごはん 長崎ちゃんぽん ぎょうざフライ(2個)	牛乳 減量わかめごはん(無) 長崎ちゃんぽん[麺(小麦) 豚 いか 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ぎょうざフライ(小麦 大豆 豚)
20	金	パン りんごジャム 切干し大根のスープ オムレツ(トマトソース)	牛乳 パン(小麦) りんごジャム(りんご) 切干し大根のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(トマトソース)[オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆)]
23	月	カレーライス 大根ツナサラダ	ジョア(いちご) カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ジョア(いちご(乳)) 大根ツナサラダ[調味料(小麦 大豆 ごま)]
24	火	パン ABCマカロニスープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
25	水	ごはん タイピーエン コチュエマヨチキン	牛乳 ごはん タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] コチュエマヨチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
26	木	ごはん 根菜のごまみそ汁 豚肉の生姜だれかけ	牛乳 ごはん かつおふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) 根菜のごまみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)] 豚肉の生姜だれかけ[豚肉(大豆 豚) 調味料(小麦 大豆)]
27	金	パン チキンチャップ チーズ入りコールスローサラダ	牛乳 パン(小麦) チキンチャップ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りコールスローサラダ[チーズ(乳)]
30	月	ごはん キムチ煮 大学芋(2個)	牛乳 ごはん キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 大学芋[調味料(小麦 大豆)]
31	火	パン かぼちゃポタージュ キャロットラペ	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] キャロットラペ[調味料(小麦 大豆)]

アレルギ一物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギ一物質ですが常時使用していますので、表示をしません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないにもかかわらず、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。