



# 10月の献立



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜のおひたし 米粉めんの すまし汁	ごはん 牛乳 おやこ煮 じゃこ和え オレンジ	中華丼 牛乳 ブロッコリーの 中華和え 三角春巻き	ごはん 牛乳 あじの塩焼き 切り干し大根の 炒め煮 さつま汁	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
ごはん 牛乳 手づくりふりかけ がんもと野菜 の煮物 梅かつお和え	ごはん 牛乳 豚肉の しょうが焼き カラフルソテー なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 もやしの ごま酢和え りんご	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ブロッコリーの サラダ ブルーベリー ゼリー	ごはん 牛乳 魚の香味揚げ きゃべつの ゆかり和え けんちん汁	
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
【体育の日】 	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 酢の物 焼きししゃも	カレーライス 牛乳 ツナサラダ チーズ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 茎わかめの きんぴら 団子汁	【ひろしま給食】 ごはん 牛乳 トンチキレモン 旬野菜のみそ汁 みかんゼリー	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
ごはん 牛乳 白菜と葱の クリームスープ コールスロー ボイルウインナー	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 からし和え ビーフン 揚げぎょうざ	ごはん 牛乳 鶏肉の ごま照り焼き はりはり漬け すまし汁	ごはん 牛乳 味付けのり 柳川風煮 野菜と竹輪の 和え物	ごはん 牛乳 わにの甘酢づけ ブロッコリーの ごま和え 豚汁	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
ごはん 牛乳 鮭のチーズフライ フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 韓国風煮 バンサンスー ヨーグルト	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 わかめスープ パイナップル	ごはん 牛乳 さばのみそだれ ごまきゃべつ はっすん	*平均栄養量は、 小学校4年生の 食事量に相当す る値です。	
<b>【平均栄養量】</b>					
エネルギー	660Kcal	たんぱく質	26.0g	脂肪	18.9g
カルシウム	358mg	食物繊維	4.1g	塩分相当量	2.1g

## 10月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成25年10月



### 【ひろしま給食100万食プロジェクト】

広島県食育基本条例が平成18年10月16日に公布され、毎年、10月19日を「ひろしま食育の日」とし、この日を含む週を「ひろしま食育ウィーク」に定められました。今年は、10月15日(火)から10月19日(金)が「ひろしま食育ウィーク」です。

今年度、「ひろしま食育ウィーク」期間中に、給食を食べる子どもたち20万食と地域家庭で80万食のあわせて100万食を目指して「ひろしま給食100万食プロジェクト」に取り組むことになりました。県内各市町の代表の栄養教諭が集まり、地場産物を活用した広島ならではの学校給食メニューを考えました。決定した献立の1つが「トンチキレモン」です。

安芸高田市では、18日(金)の食育の日に「トンチキレモン」と地場産の食材を使った「旬野菜のみそ汁」、広島県産のみかんを使ったゼリーを給食で提供します。「トンチキレモン」のレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもひろしまの味を味わってください。

豚肉だけなら「トントンレモン」  
鶏肉だけなら「チキチキレモン」  
家庭でアレンジをしながら、ひろしまの味を味わってね！



トンチキレモン  
イメージキャラクター

### 【トンチキレモン】 (小…小さじ 大…大さじ)

(材料) 4人分

豚肉	100g
鶏肉	100g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
レモン果汁	小1
米粉	大2
揚げ油	

たまねぎ	小1個(1cm角)
にんじん	小1本(いちょう切り)
干しいたけ	2枚
	(もどしてせん切り)
青ねぎ	2~3本(1.5cm)
にんにく	少々(みじん切り)
しょうが	少々(みじん切り)
炒め油	

(ソース 全て大1)

さとう
酒
しょうゆ
オイスターソース
ケチャップ
お好みソース
レモン果汁

(作り方)

- ①豚肉、鶏肉に塩こしょうレモン汁で下味をつけて、米粉をまぶして油で揚げる。
- ②ソースのレモン果汁以外の材料をあわせる。
- ③鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎを入れて炒める。
- ⑤火が通ったら、①を入れ、②のソースを入れて、最後にレモン果汁を入れる。