



令和8年度

なかい
長井の
給食

にじ
虹のかけはし

10
月



(毎月19日は食育の日)

長井市給食共同調理場(文責:金田 瑞季)

今年もバイキング給食を
実施しました!

バイキングメニュー(例)

- ★馬のかみしめごはん
- ★ガーリックバターバケット
- ★豚キムチ米粉めん
- ★とり肉のカレーあげ
- ★白身魚のキャロットマヨネーズ
焼き
- ★切り干し大根のベーコン煮
- ★8品目のサラダ
- ★ひよこ豆とペンネのスープ
- ★フルーツ盛り合わせ
- ★スイートポテト
- ★みたらしだんご



毎年、小学6年生と中学3年生に「バイキング給食」を実施しています。

バイキング給食では、生産者の方から栽培している食材や農業のやりがいについてお話をいただき、食や地元産農産物への理解を深める取り組みをしています。今年も多くの生産者の皆さんから貴重なお話を聞かせていただいております。バイキング給食は好きなものを好きなだけ食べるただのお楽しみ給食ではありません。栄養のバランスを考えながら自分がおいしく食べられる量を自分の体と相談して食べる学びの時間でもあります。貴重な機会ですので、楽しく良い思い出になると嬉しいです。

学校給食レシピ 6日

じゃがいもとウィンナーの
チリソース

○ 材料4人分(小学3・4年生量) ○

- ・ウィンナー 60g(ゆでる)
 - ・玉ねぎ 80g(半月うすくスライス)
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・にんにくチューブ 3g
 - ・しょうがチューブ 3g
 - ・人参 60g(いちよう切り)
 - ・長ねぎ 10g(斜めスライス)
 - ・じゃがいも 220g(乱切り)
 - ・揚げ油 適量
- ★
- ・砂糖 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・酒 小さじ1/2
 - ・トマトケチャップ 大さじ4
 - ・ラー油 少々
 - ・豆板醤 少々
 - ・グリーンピース (ゆでる)

● 作り方 ●

- ①じゃがいもを素揚げする。
- ②フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら人参を加える。
- ③②にウィンナー、長ねぎ、①、★を加え、炒める。
- ④全体的に味がなじんだら、グリーンピースを加えて完成!

からさはお好みで
調節してね!わくわく10月
こんだてひょう
献立表

献立作成者: 金田 瑞季

2日(金)『まるごと長井給食』

長井市産の食材を可能な限り使ったメニューです。牛すき丼には、長井産米沢牛を使います! 今が旬の地元の新鮮な野菜もくだものを感じながらいただきます。

*牛乳は毎日1本つきます。

*ごはんはレインボーブラン認証はえぬきです。

5日(月) ごはん 鶏とねぎの焼き煮 ひじきの中華サラダ 麩ともやしのみそ汁	6日(火) ごはん ★新メニュー★じゃがいもと ウィンナーのチリソース ツナサラダ かぶととり肉のスープ	7日(水) ごはん カリカリ鶏ごぼう 野菜のさっぱり梅あえ わかめのみそ汁	1日(木) ごはん 豚肉のキムチいため しお豆乳バター さつまいも(2こ) 大根と小松菜のみそ汁	2日(金) まるごと 長井給食 牛すき丼 レインボーみそ汁 シャインマスカット (小3粒、中4粒)
8日(木) 麻婆春雨丼 (もち玄米ごはん) 中華コーンスープ りんご	9日(金) ごはん さんま紅葉煮 小松菜とコーンのあえもの 里いも汁	10日(土) ごはん 鶏肉のレモンづけ 切干大根のりマヨサラダ ★新メニュー★ タンフォアタン	11日(日) ごはん いわしの南蛮づけ おかかあえ 根菜のごまみそ汁 ヨーグルト(学配)	12日(月) ごはん 米粉カレー (麦入りごはん) フルーツポンチ
13日(火)★アレルギー 対応食提供日 ごはん 鶏肉のレモンづけ 切干大根のりマヨサラダ ★新メニュー★ タンフォアタン	14日(水) ごはん いわしの南蛮づけ おかかあえ 根菜のごまみそ汁 ヨーグルト(学配)	15日(木) ごはん 米粉カレー (麦入りごはん) フルーツポンチ	16日(金) ごはん かつおと高野豆腐のあげ煮 いそかあえ あさりのみそ汁	17日(土) ごはん 鶏肉のレモンづけ 切干大根のりマヨサラダ ★新メニュー★ タンフォアタン
18日(日) ごはん 豚肉のパンにいため 海藻サラダ 秋のきのこスープ	19日(月) ごはん 肉うどん あげぎょうざ(2こ) レモンあえ 柿	20日(火) ごはん 和風おろしハンバーグ ごまあえ 玉ねぎのみそ汁	21日(水) ごはん 和風おろしハンバーグ ごまあえ 玉ねぎのみそ汁	22日(木)★アレルギー 対応食提供日 ごはん かぼちゃとさつまいものコロッケ チーズ入り五色納豆 ★新メニュー★ みそ豆乳バター肉じゃが
23日(金) ごはん のり塩からあげ(2こ) ブロッコリーサラダ わかめスープ	24日(土) ごはん ジャージャー豆腐 春雨の中華あえ ワンタンスープ	25日(日) ごはん いかの長ねぎ香味だれ 野菜とジャコのナムル さつまいものレインボーみそ汁 りんご	26日(月) ごはん ガーリックライス チキンソテー ワインソースかけ かぼちゃサラダ ABCスープ	27日(火) ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 米粉めんのあえもの 豚汁