



# 9月 給食献立予定表



日 曜	献 立 名		赤の食べもの	緑の食べもの	黄色の食べもの	調 味 料	1食 kcal	蛋白質 ｇ	脂 質 ｇ	食 塩 ｇ
	主 食・牛 乳	お か す	血や肉や骨をつくる	体の調子を整える	力や熱になる					
1 火	メキシカンライス 牛 乳	かぼちゃと豆のサラダ うすら卵のスープ	鶏肉・ウィンナー ベーコン・ロースハム うすら卵・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ かぼちゃ・ほうれん草・椎茸 トマト・きゅうり・コーン	米・バター・油 ごま 春雨	ソース・醤油・鶏豚湯 ケチャップ・カレー粉 塩・こしょう・酢	602	25.0	27.2	2.91
2 水	<b>《かみかみこんだて》 よくかむと頭にも体にもいいことがいっぱいあります。一口に20回、しっかりかんで食べましょう。</b>									
	中 華 麵 牛 乳	五目しょうゆラーメン ごぼうナッツ ミニトマト	豚肉・焼豚 なると・わかめ 牛乳	もやし・ねぎ・コーン ほうれん草・ごぼう ミニトマト・メンマ	中華麵・油・でん粉 小麦粉・砂糖・くるみ アーモンド・ピーナッツ	ラーメンスープ 醤油・みりん こしょう	692	29.2	22.9	3.27
3 木	食 パ ン 牛 乳	鶏肉と野菜の豆乳スープ ツナサラダ ブルーベリージャム	鶏肉・ツナ・豆乳 みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん きゅうり・パセリ レタス	食パン・バター じゃがいも ジャム	ベシャメルソース コンソメ・塩 青じそドレッシング	656	26.6	24.4	3.02
4 金	わかめごはん 牛 乳	みそ肉じゃが 春雨の酢のもの	豚肉・わかめ みそ・牛乳	にんじん・きゅうり 玉ねぎ・グリーンピース みかん缶	米・油・砂糖 じゃがいも・ごま こんにゃく・春雨	醤油・塩 みりん・酢	671	20.2	15.3	2.73
7 月	<b>《貧血を予防するこんだて》 肉の赤身・海そう・貝類 には 血をつくる 鉄分 がたくさんふくまれています。</b>									
	麦 ご は ん 牛 乳	タコライス きゅうり漬け わかめスープ	豚ひき肉・金時豆 わかめ・昆布・あさり チーズ・牛乳	玉ねぎ・もやし・ねぎ トマト・ピーマン・にんにく にんじん・きゅうり・レタス	米・麦 ごま・砂糖	デミグラスソース チリソース・醤油 カレー粉・鶏豚湯	668	25.9	19.1	2.69
8 火	ゆかりごはん 牛 乳	いなだの ラビゴットソース モロヘイヤスープ	いなだ・鶏肉・卵 牛乳	トマト・玉ねぎ・パセリ にんじん・きゅうり・椎茸 モロヘイヤ・もやし	米・麦・油・砂糖 でん粉	醤油・塩 みりん・酢	725	26.9	26.7	2.99
9 水	ソ フ ト 麵 牛 乳	カレーうどん ひじきサラダ 梨	豚肉・油揚げ ひじき・牛乳	きゅうり・にんじん 玉ねぎ・ほうれん草 ねぎ・梨	ソフト麵・油 砂糖・カレールウ	醤油・酢・塩 こしょう	672	26.8	22.1	4.57
10 木	コ ッ ペ パ ン 牛 乳	パンプキンシチュー 豆のカラフルサラダ ラ・フランスジャム	鶏肉・大豆 ミックスビーンズ チーズ・牛乳	にんじん・かぼちゃ 赤パプリカ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・コーン	コッペパン シチュールウ ジャム	塩・こしょう 野菜たっぷりドレッシング	728	26.7	23.6	3.44
11 金	ご は ん 牛 乳	麻婆なす春雨 わかめとコーンの サラダ	豚ひき肉・わかめ みそ・牛乳	なす・にんじん・ねぎ ニラ・コーン・レタス きゅうり・筍・椎茸	米・ごま・油 でん粉・春雨	マーボーの素 韓鶏ドレッシング	606	24.8	14.5	1.22
14 月	麦 ご は ん 牛 乳	鶏肉と旬野菜の香味和え ニラ玉スープ	鶏肉・とうふ 卵・牛乳	にんじん・ピーマン かぼちゃ・赤パプリカ ニラ・もやし	米・麦・油・砂糖 でん粉・ごま	醤油・塩・酢 こしょう・鶏豚湯 オレンジジュース	707	27.2	20.5	2.22
15 火	麦 ご は ん 牛 乳	冬瓜カレー じゃこのさわやかサラダ 福神漬	豚肉・枝豆 小女子・粉チーズ 牛乳	冬瓜・玉ねぎ・トマト にんじん・きゅうり レタス・パセリ・福神漬	米・麦・油 カレールウ	ワイン ゆずドレッシング ローレルパウダー	709	23.7	22.3	2.73
16 水	焼 き そ ば 牛 乳	中華和え ヨーグルト	豚肉・イカ 青のり・牛乳 ヨーグルト	キャベツ・にんじん 玉ねぎ・ほうれん草 もやし・きゅうり	蒸し中華麵・油 砂糖	ソース・酢 塩・こしょう	620	29.0	16.2	2.90
17 木	食 パ ン 牛 乳	凍み豆腐のミルクグラタン 春雨スープ みかんジャム	鶏肉・あさり なると・チーズ 牛乳	ほうれん草・にんじん 玉ねぎ・もやし・椎茸 ねぎ・しめじ・きくらげ	食パン・バター じゃがいも・春雨 ジャム	ベシャメルソース 塩・こしょう 醤油・鶏ガラ	683	28.2	25.4	3.95
18 金	<b>《日本型食生活のこんだて》 主食はごはん、主菜はさんまの塩焼き、副菜はおかか和え、それに旬の里いものみそ汁です。</b>									
	ご は ん 牛 乳	さんまの塩焼き 大豆入りおかか和え 里いものみそ汁	さんま・とうふ 大豆・みそ・牛乳	もやし・ほうれん草 にんじん・大根・ねぎ えのき茸	米・里いも	醤油・塩 煮干し	660	26.4	22.7	2.43
24 木	<b>《骨を強くするこんだて》 牛乳・チーズなどの乳製品には 骨を強くする カルシウム がたっぷりです。</b>									
	コ ッ ペ パ ン 牛 乳	ポテトのチーズ煮 えびと冬瓜のスパイススープ ぶどう マーシャルビーンズ	えび・ベーコン チーズ・牛乳	玉ねぎ・冬瓜・パセリ しめじ・エリンギ にんにく・ぶどう	コッペパン・バター じゃがいも・油 マーシャルビーンズ	カレー粉・塩 こしょう 醤油・コンソメ	718	30.9	26.8	3.13
25 金	<b>《お月見こんだて》今年の十五夜は27日です。手作りハムエッグはまんまるお月さまのイメージです。きれいな月が見れますように・・・</b>									
	いりこ菜めし 牛 乳	ハムエッグ お煮しめ 月見だんご	ロースハム・卵 がんもどき・昆布 ちくわ・牛乳	にんじん・ごぼう 椎茸・さやいんげん 青菜	米・砂糖・里いも こんにゃく 白玉粉・でん粉	醤油・酒 みりん・塩 こしょう	734	27.1	18.3	2.67

＜いちおしこんだて＞ 体の免疫力を高め、病気や放射線にも負けぬ体づくりや、体力向上を意識したこんだてです。									
28	月	七穀米ごはん 牛乳	鮭のフライ レタス タルタルソース 具だくさんみそ汁	鮭・油揚げ・卵 みそ・牛乳	にんじん・玉ねぎ レタス・パセリ しめじ・ねぎ	米・七穀米・油 小麦粉・パン粉 さつまいも・マヨネーズ	塩・こしょう 削り節	741	30.3
								24.1	2.01
29	火	麦ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ 切り昆布の炒め煮 ニラ玉汁	鶏肉・とうふ 昆布・みそ・牛乳 油揚げ・さつま揚げ	にんじん・ごぼう 椎茸・しょうが ニラ	米・麦・油 砂糖・でん粉 こんにゃく	醤油・酒・塩 みりん 煮干し	723	29.3
								25.1	3.50
30	水	ソフト麺 牛乳	きつねうどん じゃがくん りんご	鶏肉・油揚げ なると・みそ 牛乳	ごぼう・ほうれん草 にんじん・ねぎ・椎茸 りんご	ソフト麺・油 じゃがいも・砂糖 アーモンド	醤油・みりん 削り節・塩	728	29.7
								21.9	3.67

◇ 栄養価は小学校中学年（3,4年生）対象の値です。また都合により献立が変わる場合もあります。

**お知らせ**

○9月は学年ごとの体験学習があります。体験学習実施日の学年の給食は止めます。他の学年の給食は実施します。  
○2学期から麺給食の回数が増えます。毎週水曜日が麺の日になります。

平均栄養価	686	27.0
	22.0	2.95
目標栄養価	640	26.0
	22.0	2.50

**給食だより 9月 「ま・ご・は・や・さ・し・い食」は体にやさしい！**

9月17日は敬老の日です。日本は長寿国で、伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。「まごはやさしい食」には元気で健康に過ごすための知恵がたくさんつまっています。

**かんたん 大いようワンポイント！**  
こんなものを食べていますか？「まごはやさしい食」のスズメ

**まめ**

まめ、まめせいひんをしっかりと食べようね！



**ごま**

ごま、くり、くるみ、ナッツなど。植物のたねからのパワーをもらおう。



**は(わ)かめ**

わかめ、のり、ひじきなどの海そうを食べよう。



**やさい**

季節の野菜をたっぷり食べよう！  
野菜のしゅんをおぼえようね。



**さかな**

しゅんの魚をいろいろ食べよう！  
どんなしゅるいの魚を食べているかな？



**しいたけ**

しいたけなどのきのこをたっぷりと。



**いも**

いもも和風に食べたいね！



イラスト：東山書房「たべものしんぶん&クイズ」から引用

**給食メニューレシピ紹介**

「まごはやさしい食」をふだんに使った煮物料理です。

☆☆ 豚肉のごまみそ煮 ☆☆

材 料 (5人分)

豚こま肉	100g	サラダ油	適量
生揚げ	200g	砂糖	大さじ1
じゃがいも	中3ヶ	みりん	大さじ1
にんじん	1/2本	しょうゆ	小さじ1
ごぼう	50g	みそ	大さじ2
たけのこ水煮	100g	白いりごま	大さじ1
干しいたけ	3枚		
板こんにゃく	200g		
うすら卵水煮	100g		
早煮昆布	10cm角1枚		
さやいんげん	30g		

《作り方》

- ① 干し椎茸、昆布は水で戻し、椎茸は、食べやすい大きさに、昆布は2cm角程度に切る。
- ② こんにゃくは、短冊切りにし、お湯で3分程度ゆでて水を切る。生揚げは2cm程度の角切りする。
- ③ じゃがいもは一口大に切る。にんじん、たけのこ、ごぼうも一口大の乱切りにする。ごぼうは、切った後、水にさらす。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、野菜とこんにゃくを入れ熱くなるまで炒める。
- ⑤ 椎茸を戻した水と水2~3カップを加え、ひたひたになるくらいで煮る。沸騰したら、砂糖とみりんを加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ 昆布としょうゆを加えて、アルミホイルなどで落としぶたにして20分くらい、中火で煮る。
- ⑦ 生揚げ、うすら卵を入れ、火が通ったら、みそとごまを入れ火を止め、最後に湯がいたさやいんげんを加えて仕上げる。