

# 令和2年度 9月 給食献立表

# 海田小学校

ひたちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (火)	パンパン		パンパン		679 24.2 1.7	<p>&lt;りっちゃんのスラダ&gt;「スラダでげんき」の話に出てくる、りっちゃんが病気のお母さんのために作ったスラダです。いろいろな動物の、おすすめの食材が入っています。のらねこや白くまが「入るといいですよ。」と教えてくれた、かつお節や昆布も入っている和風のスラダです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	りっちゃんのスラダ	ハム かつおぶし しおこんぶ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン にんじん		
	チリコンカン	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		
	ミニトマト			ミニトマト		
2 (水)	ごはん		ごはん		673 34.7 2.4	<p>&lt;小松菜&gt;小松菜の一番の特徴はカルシウムが多いことです。その量はほうれん草の約3.5倍で、野菜の中でもトップクラスです。また、カロテンも豊富で積極的に食べてもらいたい野菜です。今日は小松菜をごま油で炒め、ちりめんを加えて、砂糖としょうゆ、レモン汁で味をつけました。ごはんにのせて食べると、とてもおいしいです。</p>
	わんぱくちりレモン	ちりめん 	ごまあぶら ごま	こまつな レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボしゅうまい	しろみざかなすりみ とりミンチ えび	しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ しょうが グリーンピース		
	いりたまどうふ	ぶたミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きぬさや		
3 (木)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	685 23.0 2.3	<p>&lt;アルファーカーマイ&gt;一度炊いたお米を脱水、乾燥させて作った特別なお米です。数分間火にかけて、その後20分蒸らすと出来上がります。普通のお米にくらべて早く炊けるので、給食では、臭いを炊き込んだ味つけごはんのときに使います。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ウインナーのスープ	ウインナー うずらたまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		
	アイスクリーム	アイスクリーム				
4 (金)	ソフトめんにくみそかけ	ぶたにく あかみそ いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース	740 31.6 3.8	<p>&lt;ソフト麺&gt;給食の牛乳に合うように、パンを作るための小麦粉で麺を作ったのが始まりです。そのため、ソフト麺はお店で売っておらず、給食だけで食べられています。今日の肉みそのような和風のソースや、ミートソースのような洋風のソースなど、どの味にもよく合います。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら ごま	きゅうり 		
	おやつコロケ	ぶたミンチ	ホットケーキミックス じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ		
7 (月)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		608 18.7 2.1	<p>&lt;ごぼう&gt;炒めて「きんぴら」にしたり、煮物に入れたりして日本ではよく食べますが、外国ではあまり食べないそうです。土の中に細く長く根を伸ばすことから縁起のよい食べ物として、お祝い事などにもよく使われます。今日は煮物に入っています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんぶやく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
8 (火)	ひろしまなのスパゲッティ	ぎゅうにく ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ひろしまなづけ にんにく	578 21.6 2.1	<p>&lt;おいしい料理に仕上げるコツ&gt;給食はできあがってから、みんなが食べるまでに時間があります。スパゲッティをゆでる時に、ちょうどよい固さにゆでてしまうと食べるころにはのびてしまうので、食べる時間を考えて、短い時間で固めにゆでています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	 あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ				
	こくとうパンケーキ	たまご ぎゅうにゅう かんてん	ホットケーキミックス くろざとう バター	レーズン		
9 (水)	マーボーどんぶり	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ トマトピューレ	681 26.1 2.1	<p>&lt;食べ物の旬&gt;「旬」という言葉を知っていますか? 「旬」とは食べ物が1年の中で一番多く取れ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。栄養価も高いのですが、たくさん取れるので値段は安くなります。給食にも、お得な旬の食べ物をたくさん取り入れています。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし にら しめじ		
	アンニンゼリー	ぎゅうにゅう かんてん		みかん 		
10 (木)	かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	かぼちゃ 	554 19.9 2.1	<p>&lt;給食室の便利な道具&gt;南瓜は皮が固く丸ごと切るにはかなり力がいります。給食で使う南瓜は大量なので、手が痛くならないように「南瓜カッター」という、南瓜を楽に切るための道具があります。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
	カレーポトフ	とりにく	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
11 (金)	おのみちラーメン	やきぶた	ちゅうかさば あぶら ぶたのせあぶら ごまあぶら	ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん	713 28.6 3.3	<p>&lt;たこボール&gt;広島県の三原市は、たこつぼ漁がさかんです。この地域には、昔からたこを使った料理がたくさんあります。今日は「揚げたこ焼き」をイメージし、一つ一つ丸め、油で揚げて作りました。ソース味のおいしい、人気メニューです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこボール	たこ ちくわ あおのり たまご	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん 		
	バナナ			バナナ		
14 (月)	きのこごはん	ぎゅうにく	アルファーカーマイ ぎゅうし	しめじ まいたけ エリンギ にんじん いんげん	646 24.6 2.4	<p>&lt;けんちょう&gt;広島県のとりの、山口県の郷土料理です。大根や人参などを豆腐といっしょに炒め、汁けがなくなるまで煮つめた料理です。山口県ではほぼ全域で作られている、定番メニューです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのかりんとあげ	ぶたにく	あぶら かたくりこ さつまいも	しょうが レモンかじゅう		
	けんちょう	とうふ あぶらあげ	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ		

※発注の都合により、献立の食材が変わることがあります。

引き落とし日は、**7日**です。  
お忘れのないようお願いいたします。

## 9月の給食費

1～6年生 5,170円

☆一人につき手数料が10円必要です。

**引き落とし日に  
ご注意ください!!**

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなる (あか)	おもにエネルギーの もとなる (き)	おもにからだのちょうしを とどめるもとなる (みどり)	エネルギー たんぱく しゅ えんぶん	ひとくちメモ
15 (火)	ポテトサラダサンド	たまご	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	 きゅうり にんじん コーン	645 20.3 1.7	<ぶどう>秋の果物の代表のぶどう。日本ではフルーツとしてそのまま食べることが多いですが、世界中で作られるぶどうの約80%はワインの原料になります。日本でもっとも親しまれているのが、薄いむらさき色で粒が小さい「デラウェア」です。濃いむらさき色で大粒の「巨峰」や「ピオーネ」も人気です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトスープ	ベーコン	あぶら スパゲッティ じゃがいも	トマト たまねぎ きぬさや		
	ぶどう			ぶどう		
16 (水)	むぎごはん		むぎごはん		646 26.8 2.9	<さば>秋のさばは脂がのってとてもおいしく、カゼを予防するビタミンAやビタミンD、貧血を予防する鉄分などの栄養が多くふくまれています。日本では和食のおかずとしてよく食べられている魚ですが、外国のトルコでは、さばをサンドイッチの具にした、サバサンドが有名です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのおろしかけ	さば	あぶら かたくりこ	しょうが だいこん ねぎ		
	なめたけあえ			こまつな にんじん キャベツ えのきたけ		
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ		はくさい しめじ しろねぎ にんじん にら		
17 (木)	セサミパン		セサミパン		649 27.0 1.9	<なす>皮の紫色は「ナスニン」という色素によるものです。このナスニンには、目の疲れをとったり、血液をサラサラにしたりするなど、体によいはたらきがたくさんあります。世界には紫色以外にも緑・白・黄色・白と紫のしましまなど、いろいろな色のなすがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすのチーズやき	ベーコン ぶたミンチ あかみそ チーズ	あぶら	なす にんにく にんじん たまねぎ トマト		
	チンゲンサイととうふの スープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが		
	オレンジ			オレンジ		
18 (金)	カレーうどん	とりにく ちくわ あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	たまねぎ ねぎ にんじん	681 26.4 3.0	<洋風白あえ>白あえは、水気を切ってすりつぶした豆腐を、野菜をいっしょにあえた料理です。白い豆腐であるから白あえといいます。今日はマヨネーズを入れて洋風にアレンジしました。ほかではあまり見ない、給食バージョンの白あえです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
23 (水)	いもごはん		アルファーマイ さつまいも		551 20.2 2.5	<冬瓜>夏が旬の野菜ですが、漢字では(冬の瓜)と書きます。これは冬まで保存ができたことから名付けられました。南瓜やきゅうりと同じウリ科の野菜です。煮物やスープによく使われ、煮ると透明でトロリとなります。今日はお汁に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフンソテー	ぶたにく かまぼこ	あぶら ビーフン オイスターソース	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
	とうがんじる	とりにく たまご	あぶら	とうがん えのきたけ ねぎ にんじん		
24 (木)	ハヤシライス	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ パター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ	672 22.2 1.8	<ハヤシライス>薄切りの牛肉と玉ねぎを炒め、デミグラスソースで煮たものを、ごはんの上にかけて料理です。地域によっては牛肉の代わりに豚肉を入れたり、マッシュルームや他の具材を入れたりすることもあります。給食では人参を入れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめまめサラダ	だいず	あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン		
25 (金)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら こまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	558 21.5 2.2	<りんご>皮やその近くには、おなかの中をそうじし、便秘を防いでくれる「食物繊維」がたくさんふくまれています。今日はりんごの形が見えませんが、今日の給食にはりんごが入っています。どこに入っているでしょうか・・・?今日はりんごジュースを使ってゼリーを作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		りんごジュース パイン もも		
28 (月)	ごはん		 ごはん		640 19.9 1.7	<はちみつ>はちみつは、ミツバチが一緒に懸命にレンゲなどの花のみつを集め、巣に持ち帰って作ったものです。巣の中で羽をはばたかせて風を送り、水分をとばすことで、あのトロリとした、はちみつになるのです。今日はどのメニューにはちみつが入っているでしょうか?はちみつは煮物の味つけにも使われます。今日は韓国風うま煮に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんの ケチャップに	ウインナー	あぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
	かんこくふううまに	ぶたにく やきとうふ	あぶら はちみつ しらたき こま こまあぶら	しょうが にんにく はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ		
	なし			なし		
29 (火)	しょくパン		しょくパン		691 28.9 1.8	<シチュー>英語で煮込み料理のことをいいます。シチューにはビーフシチューのように牛肉などをブラウンソースで煮込むものと、鶏肉や魚介類をホワイトソースで煮込むものがあります。今日は鶏肉を手作りのホワイトソースで煮込んだ、クリームシチューです。
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのマリネ	ホキ	あぶら かたくりこ	たまねぎ ピーマン にんじん コーン		
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ あぶら パター	たまねぎ にんじん ブロッコリー		
30 (水)	あきのごはん	とりにく あぶらあげ	アルファーマイ あぶら さつまいも	ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ	636 23.9 2.4	<お月見>明日は十五夜です。十五夜には稲穂に見立てたすすきをかざり、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。今日は1日早い、お月見給食です。秋のごはんには、さつまいもやきのこなど、秋が旬の食材がたくさん入っています。お月見だいふくの中にも、さつまいもクリームが入っていますよ。
	やさいミックスジュース			やさいミックスジュース		
	いかのカレーあげ	 おつきみ きゅうしょく	あぶら こむぎこ かたくりこ			
	もずくじる	もずく とうふ たまご	かたくりこ	えのきたけ こまつな たまねぎ		
	おつきみだいふく		おつきみだいふく			

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。