

令和4年度 9月 給食献立表

海田小学校

ひちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる (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のになる (みどり)	エネルギーたんぱく質えんぶん	ひとくちメモ
1 (木)	ごはん		ごはん		634 20.9 2.6	<p><ひじき>ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維などをたくさん含む、健康食品です。外国ではあまり食べられていませんが、日本では昔から食べられてきました。煮物やサラダ、炊き込みごはんの具材などとして、幅広く使うことができます。今日はひじきで手作りひじきかけを作りました。</p>
	ひじきふりかけ	いわし ひじき	ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくさあえ	いか あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
	あいしょうじる	ベーコン みそぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ		
2 (金)	ひやむぎ	きんしたまご	ひやむぎ	ねぎ ほししいたけ	575 22.0 3.3	<p><なし>水分と食物繊維が多いので、便秘を予防します。皮のすぐ裏側の部分は味があまりよくないので、皮は厚めにむくのが、なしをおいしく食べるコツです。芯のまわりもキメが粗くすっぱいので、芯は深くえぐり取って食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく あかみそ	あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ		
	なし			なし		
5 (月)	ポテトサラダサンド	たまご	コッペパン ジャがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	658 20.8 1.7	<p><手をきちんと洗おう>食事前の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いになっていませんか？手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんでていねいにあらいましょう。洗ったら、せいけつなハンカチでふきましょう。</p>
	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 ジャがいも	トマト たまねぎ きぬさや		
	れいとうみかん			れいとうみかん		
6 (火)	ごはん		ごはん		691 27.5 2.2	<p><しらたき>切り干し大根煮に入っている“しらたき”とは、白い系こんにゃくのことで、たくさん穴の開いた専用の筒にこんにゃくの材料を入れ、お湯の中に押し出して作ります。押し出される様子が白い滝のように見えることから「しらたき」と名付けられました。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのてりやき	とりにく				
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう ねりうめ		
	きりぼしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	あぶら ジャがいも しらたき	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
7 (水)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさそば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	556 21.7 2.3	<p><レモン>広島県はレモンの生産量が日本一です。広島県のおみやげにも、レモンを使ったいろいろな商品があります。今日の焼きそばは、レモン果汁と塩こしょうで味をつけています。塩レモン味の焼きそばも、さっぱり味でおいしいですよ。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	ジャがいも 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		みかんジュース パイン もも		
8 (木)	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	634 26.6 2.2	<p><お月見>あさって9/10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。今日の給食は、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。十五夜の日は、きれいな満月が見えるといいですね。</p>
	やさいミックスジュース			やさいミックスジュース		
	さけのカレーあげ	さけ	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			
9 (金)	ソフトめんちゅうかソース	ぶたにく いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ きぬさや	689 28.9 3.1	<p><玉ねぎを切ると涙が出るのはなぜ？>玉ねぎには涙の原因となる“硫化アリル”という物質がふくまれているからです。切る前に冷蔵庫で冷やしたり、よく切れる包丁を使い、玉ねぎの繊維にそって切ると涙が出にくくなります。今日は玉ねぎがソフト麺の中華ソースと、おやつコロックに入っています。</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		
	おやつコロック	ぶたミンチ	ホットケーキミックス ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ		
12 (月)	キムチチャーハン	ぶたにく	アルファーマイ あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	580 19.4 2.1	<p><ウーロン茶>1970年代に中国から輸入され、一時ブームになりました。今日はウーロン茶にレモン果汁とゼリーの素となる粉を加え、給食室でゼリーを手作りしました。味がさっぱりしているので、中華料理のデザートにぴったりです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうスープ	とりにく	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい		
	ウーロンちゃゼリー	ゼリーのもと		レモンかじゅう		
13 (火)	むぎごはん		むぎごはん		658 26.8 3.2	<p><さんま>秋においしい魚です。さんまやさばなどの背中の青い魚は、血液をきれいにし、脳のたらしきをよくしてくれます。昔は値段が安い魚でしたが、最近ではあまりとれない年が続いており、値段が高くなっています。でも旬の食べ物を味わってほしいと思い、今日は煮魚にしました。細かい骨があるので、気をつけて食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのにつけ	さんま		しょうが		
	ごまだれあえ		ねりごま すりごま	こまつな はくさい にんじん		
	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		
14 (水)	ゆかりごはん		アルファーマイ	ゆかり	607 21.9 2.4	<p><カルちゃんサラダ>カルシウムがたくさんとれる食べ物のちりめん、ひじき、ほうれん草、ごまが入っています。カルシウムから名前をとったカルちゃんサラダ。残さず食べると、骨や歯が丈夫になりますよ。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カルちゃんサラダ	シーチキン ちりめん ひじき	マヨネーズ ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん		
	すきやきふう	ぎゅうにく やきどうふ	しらたき あぶら	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ		

ひちようび	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 ととのえるもとなる (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 (木)	アーモンドあげパン		コッペパン あぶら アーモンドパウダー		684 29.0 1.6	<あげパン>今日は人気メニューのあげパンです。ちょっと変わったにょいのシナモンと、アーモンドパウダー、グラニュー糖をまぜてパンにつける粉を作り、その粉を油で揚げたパンにまぶしました。今日も粉だらけにならないように、キッチンペーパーを使って上手に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりとはるさめのサラダ	とりにく きんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく スキムミルク とうふ えび	バター こむぎこ あぶら マカロニ	グリーンピース にんじん たまねぎ		
16 (金)	みそラーメン	ぶたにく あかみそ	ちゅうかそば あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ	655 22.8 2.1	<ごぼう>炊き込みごはんや汁、煮物に入れて、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。今日はごぼうがどこに入っているかわかりますか？野菜チップスの中の、白く細長いものがごぼうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさしいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	バナナ			バナナ		
20 (火)	さばとごぼうのたきこみ	さば あぶらあげ	アルファーマい ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん	582 20.7 2.2	<さばとごぼうの炊き込み>さばの缶詰を使った炊き込みごはんです。ごぼうと人参をごま油で炒め、それにほぐしたさばの缶詰と油揚げを加え、一緒に煮て味をつけます。そこにお米を混ぜ込み炊き上げました。さばの形は見えませんが、さばのおいしさがつまったごはんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんのもの	ぶたにく	あぶら こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ たけのこ しょうが		
	だいがくかぼちゃ		あぶら くらごま みずあめ	かぼちゃ 		
21 (水)	カレーライス	ぎゅうにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	680 21.1 2.2	<大豆>「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を多くふくんでいます。今日はやわらかくゆでた大豆を、枝豆やコーンと一緒にサラダに入れました。カラフルで、つぶつぶの食感が楽しいサラダです。
	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 にんじん きゅうり コーン		
22 (木)	リッチパン		リッチパン		610 26.3 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 		
26 (月)	しょくパン		しょくパン		715 28.1 1.7	<豚肉>疲れに効き、体力を回復させてくれる栄養のビタミンB1をたくさんふくんでいます。今日は豚肉に片栗粉をつけて揚げ、炒めて味をつけた野菜や、揚げたじゃが芋と一緒にまぜて酢豚にしました。「最近疲れるな」と思っている人は、残さず食べてくださいね。
	だいずのジャム		だいずのジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン		
	ちゅうかコーンスープ	ハム きゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		
27 (火)	いもごはん		アルファーマい さつまいも		549 18.8 2.3	<野菜を食べよう>野菜に多くふくまれている「食物繊維」は、かむ回数を増やし、あごを強くしたり、歯のすみずみまできれいにしたりします。今日の給食にはたまねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、大根、ごぼうなど、たくさん野菜が入っています。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフソテー	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		
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ		
28 (水)	えびのかきあげどんぶり	えび ちくわ	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ	677 24.4 2.6	<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。日本で最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				
	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 こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
	ぶどう			ぶどう 		
29 (木)	チーズパン		チーズパン		769 33.8 2.2	<チリコンカン>アメリカ合衆国のテキサス州から広まった、メキシコ風テキサス料理です。ひき肉や野菜を炒め、トマトや豆とチリパウダーを加えて煮込んだ料理です。チリコンカーンやチリコンカルネともよばれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのマリネ	ホキ	かたくりこ あぶら	たまねぎ ビーマン 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		
ココアプリン	ココアプリンのもと ぎゅうにゅう					
30 (金)	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	570 21.8 2.0	<人参>人参にたくさんふくまれているビタミンAには、目を健康に保つ働きや、肌をツルツルにする働きがあります。ビタミンAが不足すると、肌がカサカサになり、カゼもひきやすくなるので、人参を食べてカゼを予防しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンじゅう		
	にんじんケーキ	きなこ たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター	にんじん		

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。