

令和5年度 9月 給食献立表

海田小学校

ひち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにからだのちようしを 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 (金)	きゅうぎゅうカレー	ごはん あぶら	じゃがいも しめじ トマトジュース	にんじん たまねぎ	633 18.2 2.6	9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日 で、今は「防災の日」です。防災の日は、災害に 対する心構えや、災害が起こった時、できるだけ被 害を少なくする工夫などを考える日です。今日の給 食も「防災の日」に合わせた献立にしました。災害 が起きた時、自分はどうするのかを考える日になる といいですね。
	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		
	カンパン	カンパン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (月)	キムチチャーハン	アルファーカーマイ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	キムチ にんじん たけのこ えだまめ しょうが にんにく	534 22.2 2.4	<アルファー化米>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、具を炊き込ん だ味つけごはんの時に使います。
	こまつなとちくわの マヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう	ちくわ	こまつな キャベツ とうもろこし		
	ワントンスープ	あぶら ワンタン	とりにく	たまねぎ にんじん もやし にら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (火)	わかめうどん	うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	524 21.3 2.4	<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。今日はゆでた大豆に片栗粉を つけて油で揚げ、揚げたさつまいもと一緒に、黒砂 糖で作ったタレとからめました。豆が苦手な人も、 これなら食べやすいかもしれませんね。よく噛んで 食べましょう。
	さつまいもとまめの かりんとう	さつまいも あぶら かたくりこ くろざとう	だいず			
	もやしのごますあえ	ごま さとう	ちりめん	にんじん きゅうり もやし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (水)	ごはん	ごはん			604 24.5 2.1	<だし>料理のうま味のもとです。給食では煮干 し・かつお節・昆布などを使って、できるだけ手作 りのだしを取るようになっています。今日のひじきの 和風スープは、かつお節と昆布でだしを取りまし た。だしの香りやおいしさを、しっかりと味わいま しょう。
	なすのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく なまあげ あかみそ	なす にんじん たまねぎ ピーマン しょうが		
	ひじきのわふうスープ	あぶら	ベーコン ひじき たまご	にんじん たまねぎ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (木)	バターパン	バターパン			569 22.5 2.4	<枝豆>枝豆は熟していない大豆で、豆と野菜の両 方の栄養的特徴を持っています。枝のさやに入った 実を食べることから、この名前がつけました。枝豆 は江戸時代、枝についたままの状態です。その まま食べ歩く、ファーストフード感覚の食べもの だったようです。今日はゆでた枝豆が、サラダに 入っています。
	ミートボールのスープに	あぶら じゃがいも	ミートボール	にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム		
	えだまめサラダ	あぶら さとう	ツナ	レモンかじゅう えだまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
	れいとうみかん			れいとうみかん		
8 (金)	ごはん	ごはん			543 25.0 2.5	<重陽の節句>明日、9月9日は重陽の節句です。 重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、菊の香りを うつした菊酒を飲んで、病気をせずに元気で長生き できるよう願う風習があります。明日の菊の節句に ちなんで、今日は錦糸卵を菊の花びらに見立てたあ え物「菊花あえ」を作りました。
	さばのしおやき		さば			
	きっかあえ	さとう	きんしたまご	キャベツ こまつな		
	とうがんじる		とりにく	にんじん とうがん たまねぎ しめじ ねぎ		
11 (月)	ごはん	ごはん			617 25.9 2.2	<もち麦って何?>お米に「もち米」があるよう に、大麦にも粘り気の強い「もち麦」があります。 もち麦は食物繊維が多くふくまれており、ぶちぶ ち・もちもちした食感があっておいしいのが特徴で す。味噌汁に入っている、長丸で真ん中に線がある のがもち麦です。
	とりのわふうマーマレード やき	オレンジマーマレード	とりにく	にんにく		
	きんぴらこんにゃく	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく	にんにく しょうが ごぼう にんじん しらたき いんげん		
	もちむぎみそしる	もちむぎ	とうふ みそ	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ		
12 (火)	ミルクパン	ミルクパン			598 20.5 2.4	<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 ています。煮物やサラダ、炊き込みごはんの具な ど、いろいろな料理に使われます。今日はひじきが 入った、しょうゆ味の和風スパゲティです。
	ひじきスパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン		
	ミックスポテサラ	さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (水)	ごはん	ごはん			574 24.1 1.5	<チンゲン菜>ゆでたり炒めたりしても形がくずれ にくく、とても料理がしやすいこと。シャキシャキ した歯ごたえや鮮やかな緑色をしていることから日 本でも人気のある中国野菜です。チンゲン菜はカル シウムが多くふくまれている緑黄色野菜で、歯や 骨を強くし、ストレスを和らげる効果があります。
	マーボー豆腐	あぶら かたくりこ さとう	ぶたミンチ とうふ みそ あかみそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが にら		
	ちゅうかふうあえもの	ごま さとう ごまあぶら	きんしたまご	チンゲンサイ にんじん もやし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 (木)	こくとうパン	こくとうパン			552 23.1 2.1	<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るすなど、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。
	なすのチーズやき	あぶら	ぶたミンチ あかみそ チーズ	なす にんじん にんにく たまねぎ トマト		
	コンソメスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	セロリー たまねぎ しめじ パセリ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ひち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	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
15 (金)	ごはん	ごはん			623 24.2 1.9	<しっかり噛もう>食べ物 <small>たべもの</small> は口 <small>くち</small> の中でよく噛んで細かくされることで、体 <small>からだ</small> の中に吸収 <small>きゅうしゅう</small> されて栄養 <small>えいよう</small> になります。今日の給食 <small>きんじき</small> にはこいわしやごぼう、こんにゃくなど、よく噛まなくてはいけない食べ物 <small>たべもの</small> がたくさん入っています。1口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。
	こいわしのなんばんづけ	あぶら さとう	こいわし	にんじん たまねぎ ねぎ		
	かつおあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな もやし		
	こうやどうふのうまに	あぶら じゃがいも さとう	こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく いんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (火)	おのみちラーメン	ちゅうかさば あぶら ぶたのせあぶら ごまあぶら	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	584 23.7 2.8	<ナムル>みなさんは「韓国料理」と聞くと、どんな料理を思い浮かべますか?ピビンバやチースダッカルビ、キムチなど、日本でも人気のある韓国料理はたくさんあります。ナムルはゆでた野菜を塩やごま油であえた韓国の家庭料理です。ナムルの具として、ほうれん草やもやしがよく使われますが、今日は切り干し大根が入った、ちょっと変わったナムルです。
	あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ			
	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら さとう ごま		きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし にんじん にんにく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (水)	おやこどん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	602 23.4 2.3	<ヨーグルト>紀元前3000年ごろ、ブルガリアで生まれ、古い昔から健康になれる食べものとして知られていました。ヨーグルトに多くふくまれているカルシウムには、イライラする気持ちを、おさえるはたらきがあります。
	カリポリこんぶあえ	さとう ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり にんじん だいこん		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (木)	リッチパン	リッチパン			555 25.3 2.1	<ズッキーニ>日本では1980年代から栽培され始めた比較的新しい野菜です。ヘチマやきゅうりに形が似ていますが、かぼちゃの仲間です。ほんのり甘みがあり、くせのない味で、焼いたり煮たりしていろいろな料理に使えます。皮が緑色のズッキーニ。今日はどこに入っているかわかりますか?
	さかなのコーンマヨやき	ノンエッグマヨネーズ パンこ	チーズパウダー ホキ	とうもろこし クリームコーン グリーンピース		
	しゅんやさいの ミネストローネ	さとう マカロニ あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ トマト なす ズッキーニ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
22 (金)	ごもくごはん	アルファーかまい あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ ほししいたけ	540 20.8 1.8	<お彼岸>春分の日(3月21日ごろ)と秋分の日(9月23日ごろ)を中日として、前後3日の7日間を「彼岸」といいます。彼岸はお墓参りをして祖先に感謝する日です。牡丹が咲く春の彼岸には「ぼたもち」、萩が咲く秋の彼岸には「おはぎ」をお供えます。見た目は同じような餅ですが、季節によって名前を使い分けているようです。
	キャベツのすのもの	さとう ごま	とりささみ	にんじん きゅうり キャベツ		
	すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ		
	おはぎ	おはぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 (月)	ごはん	ごはん			668 22.2 1.8	<世界で一番作られている果物>世界で一番作られている果物は何だと思えますか?正解は「ぶどう」です。ぶどうは5000年以上も昔から世界中で作られています。日本ではフルーツとしてそのまま食べることが多いのですが、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。
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん		
	あおなのいためもの	あぶら さとう	ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし チンゲンサイ		
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (火)	ソフトめんミートソース	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが トマト	599 25.6 2.2	<ソフトめん>正しくは「ソフトスパゲッティ式めん」といいます。小麦粉を練って細く切り、ゆでて作ります。スパゲッティとうどんのよいところをとって学校給食向けに作られたものです。ミートソースのような洋風のソースや、肉味噌ソースのような和風のソースなど、どの味にもよく合います。
	こまつなとハムのサラダ	さとう あぶら	ハム	こまつな キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
	こざかなくん		こざかなくん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (水)	さつまいもごはん	アルファーかまい さつまいも			579 19.4 1.9	<太刀魚>体が細長く刀のように輝いていることや、海の中で立ったまま泳いでいることから「太刀魚(立魚)」と呼ばれるようになったそうです。似た魚に「はも」がありますが、はもに比べ太刀魚は骨が少なく、ウロコもない白身の魚なので、おいしくとても食べやすいです。
	たちうおとごぼうの あまから	かたくりこ あぶら さとう	たちうお	ごぼう		
	みそじる		とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28 (木)	パインパン	パインパン			602 22.2 2.1	<かぼちゃ>カンボジアという国から日本へ伝わったことからカンボジアがなまって「かぼちゃ」という名前になったといわれています。「なんきん」とも呼ばれます。夏が旬の野菜ですが、長く保存ができるので冬までとっておき、冬至に食べる風習があります。
	かぼちゃシチュー	あぶら こむぎこ バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ		
	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29 (金)	ごはん	ごはん			555 26.0 1.9	<お月見>今日は十五夜です。十五夜には稲穂に見立てたすすきをかざり、月見団子と収穫された農作物をお供えします。月と同じ丸いお団子をお供えし、それを食べることで健康と幸せになれるとされています。今日はみなさんの健康と幸せを願って、団子が入った月見汁を作りました。夜には、きれいな満月が見えるといいですね。
	さけのてりやき	さとう	さけ			
	しそひじきあえ		しそひじき	キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	つきみじる	しらたまもち	とりにく	ごぼう にんじん ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。