

令和6年度 9月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
2 (月)	ごはん	ごはん				564	★海そう 「海の野菜」とも呼ばれます。海そうには食物せんいカルシウム、鉄分、ビタミンなど野菜と同じような栄養素が多く含まれます。
	ぶたじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん いとこんにやく	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ にぼし(だし)	20.3	
	かいそうサラダ	さとう あぶら	ひじき わかめ かにかまぼこ	キャベツ にんじん	しょうゆ す しお みりん	1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 (火)	わかめうどん	うどん あぶら	わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお にぼし(だし)	541	★黒砂糖 こげ茶色の砂糖で甘味と香りが強いです。原料であるサトウキビのしぼり汁をそのまま煮つめて砂糖にしたもので、煮物や駄菓子などによく使われます。
	さつまいもとだいすの かりんとう	さつまいも てんぷん あぶら くらざとう	だいす		しょうゆ	22.0	
	もやしのごますあえ	ごま さとう	ちりめん	りょくとうもやし にんじん きゅうり	しお す うすくちしょうゆ	2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 (水)	ごはん	ごはん				576	★なす 油との相性がよいので炒め物や天ぷらにしたり、味がしみこみやすいので煮びたしやみそ汁、漬物にしたりと、さまざまな料理に使われます。
	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	みりん	21.5	
	きりぼしだいこんの ごまマヨネーズあえ	すりごま さとう ノンエッグマヨネーズ		きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 (木)	コッペパン	コッペパン					★ウリ科の野菜 かぼちゃ、きゅうり、冬瓜、すいかなどがあります。夏に旬をむかえ、水分を多く含んでいるのが特徴です。冬瓜は冬まで保存ができたことから名づけられました。ほとんどが水分でカロリーが低いです。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	おろしにんにく	しろワイン しお こしょう ケチャップ カレーこ	536	
	コーンサラダ	さとう あぶら		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう	23.6	
	かぼちゃスープ	あぶら	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	コンソメ しお こしょう とりがらスープ	2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 (金)	あかじそごはん	アルファかまい		あかじそ		590	★たちうお(太刀魚) 刀や太刀のように細長くて平べったい形をしています。また立ち泳ぎをしながら獲物を待ち伏せることから「立魚」という漢字が使われることもあります。7～11月が旬で、真夏が脂が一番のっておいしいです。
	たちうおとごぼうのあまから	てんぷん あぶら さとう	たちうお	ごぼう	しょうゆ みりん	20.3	
	とうがんじる	あぶら	とりにく	とうがん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さけ しょうゆ しお こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 (月)	ごはん	ごはん					★重陽の節句 中国では、奇数を縁起の良い陽の数とし、1桁の奇数で一番数の多い9が重なるこの日は、特にめでたい白とされてきました。この日には、長寿を願い、菊の花を飾り、花を酒にも浮かべて祝ったそうです。給食では、菊の花のかわりに錦糸卵を使っています。
	ぶたにくのねぎみそやき	さとう	ぶたにく みそ	ねぎ おろししょうが	さけ みりん	581	
	きっかあえ	さとう	きんしたまご	キャベツ こまつな	しょうゆ しお	23.8	
	すましじる	ふ	わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9月9日は、重陽の節句(ちょうようのせっく)です。							
10 (火)	しょうゆラーメン	ちゅうかさば あぶら	ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ちゅうかスープのもと とんこつスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう	535	★切り干し大根 大根を細長く薄く切って乾燥させた乾物です。干すことで甘みが増し、栄養もアップします。食物せんいを多く含んでいます。
	あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい			24.2	
	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし にんじん	す しょうゆ しお	2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 (水)	とりそぼろごはん	ごはん あぶら さとう	とりミンチ いりたまご	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん	636	★ぶどう 夏から秋にかけて旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など吸収されやすい糖質を多く含んでいます。ブドウ糖は、脳の働きを活性化して集中力を高めてくれます。
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ	にぼし(だし)	26.0	
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうジュース		2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 (木)	こくとうパン	こくとうパン				543	★酢 世界最古の調味料とされています。成分には、消化・吸収を助けたり、食欲をアップさせたりするはたらきがあります。また疲労回復にも効果があります。
	チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト(かん) にんにく	さけ しお こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー とりがらスープ	21.4	
	だいこんサラダ	さとう ごまあぶら	とりささみ	だいこん きゅうり にんじん	す うすくちしょうゆ	2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 (金)	ごはん	ごはん					★十五夜 今年の十五夜は、9月17日です。十五夜には、お団子やお米が実った稲穂に見立てたススキ、収穫された農作物をお供えます。
	さばのしおやき		さば		しお	579	
	かつおあえ		かつおぶし	キャベツ りょくとうもやし こまつな	しょうゆ	27.1	
	つきみじる		とりにく	ごぼう にんじん ねぎ	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) かつおぶし(だし)	1.8	
	ぎゅうにゅう	あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう				

つきみじるには、おもちがはいっています。たべるときは、ちいさくきって、よくかんでたべましょう。

つきみきゅうしょく

ひにち ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
17 (火)	キムチチャーハン	アルファかまい あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ キムチ えだまめ しょうが にんにく	さけ とんこつスープのもと しょうゆ しお	523	★アルファ化米 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。お湯や水を加えるだけで食べられるようになります。長期保存ができるので非常食として使われます。
	こまつなとちくわのマヨサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	こまつな キャベツ とうもろこし	す しお こしょう しょうゆ	21.0	
	はるさめスープ	はるさめ あぶら ごまあぶら	とりにく	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	ちゅうかスープのもと とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 (水)	ごはん	ごはん					★あかじそ しそ的一种で葉が赤紫 色のものをいいます。アクが強いため、塩もみしてアクを抜いてから使います。シロップにつけてジュースにしたり、乾燥させてふりかけにしたりして食べます。梅干しやししば漬の色付けにも使います。
	こいわしのいそべあげ	てんぷらこ あぶら	こいわし あおのり			667	
	あかじそあえ			キャベツ こまつな あかじそ		27.1	
	こうやどうふのうまに	じゃがいも あぶら さとう	こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん こんにゃく	さけ しょうゆ みりん にぼし(だし)	1.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 (木)	こがたロールパン	ロールパン				561	★小麦 イネ科の穀物です。粉にした小麦に水を加え、こねて作ったものがパンや麺です。炭水化物のほか、たんぱく質やビタミンB1も含まれています。
	ごぼうのスパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	さけ しょうゆ しお こしょう コンソメ	23.7	
	えだまめサラダ	あぶら さとう	ツナ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	しお こしょう す しょうゆ	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 (金)	ごはん	ごはん					★もち麦 大麦には、粘りが少ない「うるち性」と粘りが強い「もち性」があります。もち麦は、この「もち性」の大麦のことです。食物せんいが豊富でぶちぶち・もちもちした食感が特徴です。
	とりのわふうママレードやき	ママレード	とりにく	おろしにんにく	しょうゆ しろワイン しお こしょう	598	
	あますあえ	さとう	ちりめん	きゅうり にんじん キャベツ	しお す	26.1	
	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	にぼし(だし)	2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 (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 あぶら	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく トマト(かん)	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しお こしょう	612	★手作りのルウ 給食にできるシチューやミートソースには、手作りのルウを使っています。小麦粉とバター、あぶらで作ります。弱火で焦がさないように気をつけながら作ります。
	フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しお こしょう	24.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.2	
25 (水)	ごはん	ごはん					★小松菜 ビタミンAや鉄分、カルシウム、食物せんいなどの栄養がたっぷりです。アクやクセが少なく、下処理なしで料理に使えます。
	ホキのてんぷら	てんぷらこ あぶら	ホキ		さけ しお	580	
	こまつなのごまあえ	すりごま ごま さとう		こまつな キャベツ	しょうゆ	26.4	
	かきたまじる	てんぷら	たまご	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	さけ うすくちしょうゆ しお かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26 (木)	コッパパン	コッパパン				553	★かぼちゃ ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。皮にはビタミンAが多く含まれているので、できれば皮ごと調理するのがおすすめです。
	かぼちゃシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー	しろワイン しお こしょう コンソメ とりがらスープ	21.2	
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ	2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 (金)	ごはん	ごはん				595	★ごはん 給食では、広島県産のお米を使っています。粒のまま食べるお米は、体の中で消化・吸収がゆっくりすすむので腹持ちがよいです。味もたんばくなので、どんなおかずとも合います。
	なまあげのすきやきふうに	あぶら さとう	なまあげ ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ しろねぎ いとこんにゃく	しょうゆ みりん さけ	23.7	
	もやしとにらのあえもの	ごまあぶら さとう		りょくとうもやし にら とうもろこし にんじん	す しょうゆ しお	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30 (月)	ごはん	ごはん				585	★じゃがいも ビタミンCが多く含まれています。このビタミンCは、デンプンに包まれているので加熱しても壊れにくいです。じゃがいもを選ぶときは、表面に傷がなく、ハリがありシワがないものを選びましょう。
	カレーにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん いとこんにゃく	さけ カレーこ みりん しょうゆ	22.0	
	キャベツのすのもの	ごま さとう	とりささみ	にんじん きゅうり キャベツ	しお す うすくちしょうゆ	1.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				