

9月給食予定献立表

平川小学校

令和2年

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 火	わかめごはん		わかめ		福神漬け	ごはん		629
	いわしのゆずきち風味	いわし			ゆずきち	片栗粉・砂糖	油・ごま	22.4
	さつま汁	鶏肉・みそ・煮干し		ねぎ・にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・しいたけ	さつまいも		23.1
	牛乳 <まごわやさしい和食>		牛乳					
9月最初の給食は、「まごわやさしい和食」です。いわしは、青魚で血液をさらさらに、血管が詰まるのを予防します。								
2 水	パン・りんごジャム					パン・ジャム		602
	もやしラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たけのこ・もやし キャベツ	ラーメン		24.8
	中華サラダ	ツナ		にんじん・小松菜	だいこん・コーン		ごま油	17.6
	牛乳		牛乳					
もやしは安価で使いやすいので、学校給食でも家庭でも大活躍です。ビタミンBが多く疲労回復にも一役買います。								
3 木	ごはん・ごまじゃこ佃煮	かつお節	昆布・小魚			ごはん	ごま	594
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ミンチ・高野豆腐		にんじん・絹さや	たまねぎ・しらたき	じゃがいも		22.0
	そうめんうりの酢の物	干しえび		にんじん	そうめんうり・きゅうり もやし			14.9
	牛乳 <いもの日>		牛乳					
「いもの日」の給食で、じゃがいものそぼろ煮です。そうめんうりは、かぼちゃの仲間で、ゆでると包丁も使わないのに、そうめんのように細長くほぐれます。とても不思議ですが、夏が旬の野菜で、シャキシャキとした歯ごたえがして、酢の物などによく合います。								
4 金	アップルパン					アップルパン		659
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		24.7
	スパゲティサラダ	ツナ・チーズ		にんじん・枝豆	コーン	スパゲティ	油	20.0
	牛乳・ヤクルト		牛乳			ヤクルト		
今日は、デザートに飲み物がついています。熱中症の予防には、こまめに水分をとる必要がありますが、タイミングが大切で、のどが渇く前に水分を飲むのがコツです。少しずつ、回数を多くしてこまめにとることが大切です。								
7 月	ごはん・のりふりかけ		のり			ごはん		612
	肉団子の甘酢煮	肉団子		ピーマン にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		19.8
	絆三条	チキンハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	春雨		16.7
	牛乳		牛乳					
2学期が始まって2週間がたちました。夏休み中は生活リズムが乱れてしまった人も多いと思いますが、規則正しい生活が送れるようになりましたか？2日間の休日、疲れたからといって寝過ぎたり、食事が抜けたりするとかえって健康によくないので気をつけましょう。								
8 火	ふわふわ丼	鶏ミンチ・卵・ふ 豆腐・かまぼこ		枝豆	ゆかり	ごはん		690
	満点サラダ							23.5
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			22.4
	牛乳 <豆の日>		牛乳					
今日は「豆の日」の給食です。満点サラダには大豆が入っています。ふわふわ丼には大豆からできた豆腐が入っています。豆は昔とくらべて食べる機会が少なくなってきましたが、豆製品は日常的に食べる機会も多いと思います。								
9 水	パン・レーズンクリーム<ハッピー給食>					パン	レーズンクリーム	617
	カレービーフン	豚肉・ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ・キャベツ しめじ・たけのこ	ビーフン		24.6
	豆腐とわかめのスープ	豆腐・かまぼこ	わかめ	ねぎ・にんじん	たまねぎ・もやし			22.4
	牛乳		牛乳					
毎月1回ある「ハッピー給食」の日には、♥や★のきれいな形をしたにんじんが各クラスに数枚入ります。お楽しみで、誰に当たるかは分かりません。								
10 木	おにぎりサンド					ごはん		573
	(ごはん・肉みそ・ハム・のり)	ハム・豚ミンチ 赤みそ	のり					26.7
	肉かわらそうめん	牛肉・油揚げ・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	茶そうめん		16.4
	牛乳		牛乳					
おにぎりサンドは沖縄の料理です。本場では、ごはんにはスパムや卵をのせ、肉味噌で味付けをして食べるそうです。今日は茶そうめんを使ったそうめん汁です。緑がきれいな麺で、そば粉は使っていません。								
11 金	チーズバーガー	ハンバーグ	チーズ		キャベツ	パン		644
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・小松菜	たまねぎ・しめじ もやし			27.9
	パインアップル				パイン			26.3
	牛乳		牛乳					
ハンバーグのセットメニューは家庭でも食べる機会があると思いますが、野菜のメニューや牛乳を組み合わせるとバランスがよくなります。								
14 月	ごはん・福神漬け				福神漬け	ごはん		628
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト 枝豆	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	20.0
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ			18.0
	牛乳		牛乳					
今日ビーフカレーです。牛肉は山口県産のもので、山口県農林水産部のご協力で、学校給食に提供されたものです。味わって食べてください。								

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
15 火	中華丼		豚肉・うすら卵 えび・かまぼこ		にんじん・小松菜	もやし・コーン	ごはん	661	
	春巻き		春巻き				油	23.2	
	オレンジ					オレンジ 		24.0	
	牛乳			牛乳					
春巻きは中国料理の点心の一つです。豚肉や野菜を油で炒めて春巻きの皮で包んで揚げたものです。名前の由来は、昔は立春のころに、新芽を出すものを具材としていたことから「春巻き」という名前になったそうです。									
16 水	パン・マーシャルビーンズ					パン	マーシャルビーンズ	663	
	カルボナーラ		ベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ しめじ	スパゲティ 小麦粉	バター	22.4
	イタリアンサラダ				赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ・きゅうり たまねぎ		オリーブ油	16.7
	牛乳			牛乳					
カルボナーラは人気のパスタソースの一つです。ベーコン・牛乳・卵・チーズを使いこしょうをきかせて作ります。給食では卵は入れずにソースを作りました。味わって食べてください。									
17 木	ごはん・たくあんあえ					たくあん	ごはん	ごま	608
	さばのみそ煮		さば・みそ						23.7
	とうがんとはるさーすーフ		鶏肉		にんじん	とうがん・たまねぎ コーン	春雨		18.9
	牛乳			牛乳					
給食では、1週間に1回は魚が献立にあがるように気をつけています。中には、骨があるから、魚臭いといった理由で苦手とする子どもたちもいますが、健康にかかせない栄養がたっぷりの魚です。家庭でも夕食の献立を、魚と肉とかわりばんこに考えるとバランスがよくなります。									
18 金	パン・はちみつ&マーガリン						パン・はちみつ	マーガリン	626
	鶏のマーマレード煮・ゆで野菜	鶏肉			ブロッコリー 赤ピーマン		マーマレード		25.0
	豆コーンスープ	ベーコン	豆乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン			25.7	
	牛乳 <豆の日>		牛乳						
鶏肉は山口県産地鶏で提供されたものです。マーマレードを使って甘酸っぱく煮ています。									
23 水	ゆかりごはん					ゆかり	ごはん		599
	こぎつねうどん		鶏肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		20.8
	豆になるサラダ		大豆・ツナ	チーズ		きゅうり		マヨネーズ	20.8
	牛乳			牛乳					
山口県の方言に「まめでしたか？」→「元気でしたか？」という表現があります。大豆をはじめ栄養たっぷりの、豆になるサラダが出ています。									
24 木	ごはん						ごはん		634
	チキンチキンごぼう・カラフルわかピー	鶏肉			にんじん・枝豆	ごぼう	砂糖・片栗粉	油	22.3
	なめこのみそ汁	豆腐・みそ	煮干し	にんじん・ねぎ	たまねぎ・なめこ				20.2
	牛乳		牛乳						
秋になるときのこの類がおいしくなります。なめこもきのこの仲間で、みそ汁やおろし和えにしたりします。きのこは食物繊維が豊富です。									
25 金	ナン&タコス						ナン		598
	(ナン・タコスミート・野菜)	手亡豆 レッドキドニー			トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ			26.4
	卵スープ	卵・ベーコン			小松菜	キャベツ・たまねぎ			19.4
	牛乳		牛乳						
卵はたんぱく質の王様と言われます。卵はたんぱく質を多く含むだけでなく、たんぱく質のバランスがとてもいいので体に吸収されやすいのです。朝ごはんは卵を食べる人も多いと思います。たんぱく質を多く含む食品を食べると、体温も上がり活動のスイッチが入ると言われています。									
28 月	チキンライス	鶏肉			にんじん グリーンピース	たまねぎ	ごはん		652
	ブルガリアスープ	ベーコン・卵	ヨーグルト		にんじん・パセリ	たまねぎ	スパゲティ		21.8
	手作りりんごゼリー					りんご・りんごジュース	砂糖		18.7
	牛乳		牛乳						
ブルガリアスープは、ヨーグルトと卵を混ぜ合わせて、かきたまスープにしたものです。									
29 火	鶏ごぼうめし						鶏ごぼうめし		609
	はも団子の青のい揚げ	はも	青のり					油	26.1
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ・煮干し	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ		さつまいも		20.7
	牛乳・りんご		牛乳			りんご			
はものつみれ団子は、山口県水産課の協力を経て提供されました。西京はもとして有名です。揚げて青のりをまぶしてあるので、香りがいいと思います。									
30 水	きなこ揚げパン	きなこ					パン・砂糖	油	606
	フォーガー	鶏肉			にら・にんじん	もやし・キャベツ・たまね ぎ	フォー		24.1
	コーンソテー	ウインナー			ブロッコリー にんじん	コーン			22.1
	牛乳・ヨーグルト		牛乳・ヨーグルト						
フォーガーはベトナム料理で、フォーのスープにガーは鶏肉の意味です。あっさりとしたスープで、鶏肉のだしがよく出ています。									