

令和3年度 9月 いただきます

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(小) 熱量 kcal (小) たんぱく質 g (中) 熱量 kcal (中) たんぱく質 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	牛乳		牛乳	《生活リズムを取りもどそう!》					679
	ハッシュドポーク(ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが	米	油	ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン	22.6
	小松菜のソテー			こまつな にんじん	とうもろこし 太もやし		油	コンソメ 塩 こしょう	854
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト						27.6
夜更かしをして「生活リズム」をくずしてしまった人は、朝・昼・夕の食事を決まった時間にとることで、生活リズムを取りもどしましょう。								家庭でとろう	魚介類
2	牛乳		牛乳	《いろいろな豆を知ろう!》					628
	ハンバーガー(パン・煮込みハンバーグ)	ハンバーグ				パン・さとう		ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	28.7
	コーンキャベツ)				キャベツ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう	746
豆と野菜のスープ	白いんげん豆 大豆 ぶた肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.0	
豆には大豆や小豆、いんげん豆などたくさん種類があります。豆にはたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群が豊富です。								家庭でとろう	緑黄色野菜
3	牛乳・ごはん		牛乳	《パイナップルについて知ろう!》		米			646
	マーボー豆腐	とうふ ぶたミンチ 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	さとう かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	25.4
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ みりん	826
	冷凍パイナップル				パイナップル				31.4
パイナップルは英語でパインアップルといいますが、形が松の実(松かさ)に似ていて、りんごのようにおいしいことからこの名がついたそうです。								家庭でとろう	小魚類
6	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ!》		米			623
	さばの梅煮	さば			梅干し しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	27.8
	五目きんぴら	平天		にんじん さや いんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	768
	やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		煮干し	31.5
やかましいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。								家庭でとろう	くだもの
7	牛乳・パン		牛乳	《秋なすを味わおう!》		パン			609
	なすのミートグラタン	ぶたミンチ	チーズ	にんじん ピーマン	なす たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ さとう パン粉	油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース コンソメ	24.8
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	770
	春雨スープ	とり肉		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ 太もやし	春雨		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	30.3
8月下旬から9月末にかけて作られる「秋なす」は、種も少なくおいしいです。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざもあります。								家庭でとろう	大豆製品
8	牛乳		牛乳	《そうめんうりを味わおう!》		米 糸こんにゃく さとう かたくり粉			582
	ぶたどん(ごはん・具)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ 白ねぎ		油	しょうゆ 酒 みりん	22.2
	そうめんうりのごま酢あえ	とりささみ		にんじん	そうめんうり きゅうり	さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	749
	アーモンドといいこのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	27.6
そうめんうりはかぼちゃの仲間、別名「糸うり」「そうめんかぼちゃ」と呼ばれ、ゆでるとそうめんのような糸状になります。								家庭でとろう	たまご
9	牛乳・パン		牛乳	《旬のぶどうを味わおう!》		パン			733
	とり肉とかぼちゃのオレンジソースがらめ	とり肉		かぼちゃ	オレンジジュース	マーマレード かたくり粉	油	しょうゆ みりん	26.9
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト(缶)	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも マカロニ さとう		コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	940
	ぶどう				ぶどう				33.6
ぶどうは世界中で一番多く作られている果物です。生で食べるだけでなく、干しぶどう・ジュース・ジャム・ワインに加工されています。								家庭でとろう	種実類
10	牛乳		牛乳	《キムチについて知ろう!》					654
	ごはん・ちいめんふいかけ		しらす干し			米・さとう	ごま	しょうゆ みりん	26.7
	韓国風煮物	ぶた肉 厚あげ		にんじん なら	はくさいキムチ たまねぎ たけのこ にんにく	じゃがいも さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	841
	ラーメンサラダ	とりささみ		にんじん	キャベツ きゅうり	中華めん さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	33.3
キムチは韓国の漬物です。日本ではキムチと言えば白菜キムチが主流ですが、本場韓国ではきゅうりや大根、魚介類のキムチもあります。								家庭でとろう	きのこ類
13	牛乳・ごはん		牛乳	《具だくさんの八宝菜で栄養満点!》		米			539
	蒸ししょうまい	しょうまい							20.9
	ナムル				だいこん きゅうり 太もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	
	八宝菜	ぶた肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	
1日30食品を食べると、バランスの良い食生活になるとよく言われます。今日の給食では16種類の食品を使用しています。								家庭でとろう	いも類
14	牛乳		牛乳	《ベトナムの麺「フォー」を味わおう!》					683
	パン・チョコ大豆クリーム					パン	チョコ大豆クリーム		25.3
	たらひのピーナッツがらめ	たら		にんじん	ごぼう えだまめ レモン(果汁)	さとう かたくり粉	ピーナッツ油	しょうゆ 酒	841
	フォーガー	とり肉		にんじん なら	はくさい たまねぎ 太もやし	フォー		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	30.7
フォーは米粉で作られたベトナムで食べられている麺です。ベトナムは日本より暖かい国なので、米が1年で3回以上収穫できます。								家庭でとろう	海藻類
15	牛乳・ごはん		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》		米			644
	焼きししゃも		ししゃも						25.8
	そうめんと野菜のさっぱりあえ	とりささみ		にんじん	太もやし きゅうり	そうめん さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	848
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたミンチ 厚あげ		にんじん さや いんげん	たまねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	34.9
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。								家庭でとろう	その他の野菜

日曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(小) 熱量 kcal	
		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		(小) たんぱく質 g	(中) 熱量 kcal
16 木	牛乳・パン		牛乳	《とうがんについて知ろう!》		パン			ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう	583
	ミートボールと野菜のケチャップ煮	ミートボール		にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース	じゃがいも さとう				22.0
	冬瓜サラダ	まぐろ水煮		にんじん	とうがん きゅうり とうもろこし	さとう	油	酢 しょうゆ 塩		733
	グレープフルーツ				グレープフルーツ					27.1
とうがんは夏に収穫されますが、保存性が高いので、まるごと冷蔵所に置いておくことで冬まで保存がきくことから「冬瓜」と名がつけました。									家庭でとろう	大豆製品
17 金	牛乳		牛乳	《旬の梨を味わおう!》						664
	キーマカレーライス(ごはん・ルウ)	豚ミンチ 牛ミンチ 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	油	カレー粉 しょうゆ ウスターソース		21.6
	チックスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	ポテトチップス さとう	油	酢 塩 こしょう		853
	梨				なし					26.6
梨のざらざらした食感は「石細胞」が多いため、効果として便通をよくしてくれます。また梨には、疲労回復効果もあります。									家庭でとろう	海藻類
21 火	牛乳		牛乳	《ピーンについて知ろう!》						
	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム			
	五目ピーン	ぶた肉 平天		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ピーン	ごま油	中華あじ しょうゆ 酒 塩 こしょう		792
	塩くらげのあえもの・オレンジ	塩くらげ		にんじん	だいこん 太もやし きゅうり・オレンジ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩		28.8
ピーンは中国が発祥です。中国語で「米粉」と書き、米から作った麺です。料理としては、汁に入れたり、野菜やえび、肉と炒めたりします。									家庭でとろう	いも類
22 水	牛乳・お月見だんご		牛乳	《昨日9月21日は中秋の名月でした》		お月見だんご				760
	ごはん・さんまの塩焼き	さんま				米		塩		29.4
	ぶた肉と春雨の炒めもの	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	春雨 さとう	ごま油	中華だし しょうゆ		954
	里いも汁	厚あげ 麦みそ		にんじん	はくさい だいこん 白ねぎ	里いも		煮干し		36.3
旧暦の8月の十五夜を中秋の名月といい、昔から日本人は、美しい月を眺めながらゆっくりと秋の夜長を過ごしたそうです。									家庭でとろう	くだもの
24 金	牛乳・ごはん		牛乳	《ピーマンについて知ろう!》		米				564
	とり肉とこんにゃくのピリ辛煮	とり肉				こんにゃく さとう		しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		22.9
	ピーマンのじゃこ炒め		しらす干し	ピーマン にんじん			ごま油	しょうゆ みりん		722
	とうふ汁	とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ			出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩		28.1
ピーマンには、同じナス科のトマトやナスに比べてビタミンCが多く含まれています。色が濃くなるとビタミンCも増えます。									家庭でとろう	その他の野菜
27 月	牛乳		牛乳	《愛媛県の郷土料理を味わおう!》						588
	ごはん・高菜ふいかけ				高菜漬	米	ごま油	しょうゆ 酒 みりん		20.5
	いもたき	とり肉 油あげ		にんじん さや いんげん	干しいたけ	里いも こんにゃく 白玉だんご さとう		しょうゆ 酒 みりん 煮干し		758
	のりかつおあえ	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		しょうゆ 塩		25.0
いもたきは愛媛県大洲地域の郷土料理で、河原で各自がしゅうかくした里いもを持ちより鍋で煮込み、秋の名月をながめて食べられています。									家庭でとろう	小魚類
28 火	牛乳・パン		牛乳	《ラタトゥイユを味わおう!》		パン				726
	ほきのタルタルソース焼き	ほき たまご		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう		28.9
	チーズポテト		チーズ	かぼちゃ にんじん トマト (缶) さやいんげん		じゃがいも	バター	塩 こしょう		922
	ラタトゥイユ	ベーコン			なす たまねぎ スツキーニ にんにく	さとう	油	コンソメ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう		35.6
ラタトゥイユは、数種類の野菜をオリーブオイルで炒め、野菜から出る水分で煮込む「南フランスプロバンス地方」の料理です。									家庭でとろう	きのこ類
29 水	牛乳		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》						618
	親子どんぶり(ごはん・具)	とり肉 たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米・さとう かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん		25.5
	なます		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩		790
	お茶豆	大豆 きな粉				さとう	ごま油	抹茶 塩		31.3
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でとろう	いも類
30 木	牛乳・パン		牛乳	《もずくについて知ろう!》		パン			ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん 塩 こしょう	577
	とり肉のバーベキューソースかけ	とり肉			たまねぎ にんにく	さとう				26.4
	野菜のソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう		719
	もずくと麦のスープ	ぶた肉	もずく	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	麦		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		32.1
もずくは海藻の仲間です。枝分かれをしていて、とても細かい糸のような形をしています。手でふれるとヌルヌルしています。									家庭でとろう	魚介類

今月の予定
 興進小学校 全校給食なし(21日)
 川西中学校 全校給食なし(13日)



6日は『やかましいみそ汁』の日
 や:にんじん ねぎ たまねぎ か:わかめ
 ま:とうふ し:えのきだけ い:じゃがいも



(15日にです)

<材料>4人分
 そうめん・・・20g
 ツナ水煮(缶)・・・20g
 太もやし・・・100g
 きゅうり・・・100g
 にんじん・・・20g
 いりごま・・・4g
 油・・・小さじ1/2
 砂糖・・・小さじ1
 酢・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1弱

<切り方>

- 1、そうめんをゆでて水でさます。水を切り、そうめんを油をまぜておく。
- 2、きゅうりを輪切り、にんじんを千切りにする。
- 3、野菜をゆで、水で冷まし、水気を絞る。
- 4、3をごまと調味料であえる。



朝の光にはパワーがある!?
朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。
 体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。