

# 令和4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                               | <small>(A) 熱量 kcal</small><br><small>(B) たんぱく質 g</small><br><small>(C) 塩分 mg</small> |
|---|--|---------------|-----------|-------------------|-----------------------------|---|------------|------------------------------------|--|
|   |  | 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         |                                    |  |
| 木   | 牛乳   |               | 牛乳        | 《生活リズムを取りもどそう!》   |                             |   |            |                                    | 653  |
|   | セルフハンバーガー(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                 | 26.4   |
|   | コーンキャベツ(中のみ)スライスチーズ  |               | (中のみ) チーズ |                   | とうもろこし キャベツ                 |  | 油          | コンソメ 塩 こしょう                        | 846  |
|   | かぼちゃのクリームスープ   | ベーコン          | 牛乳        | かぼちゃ にんじん パセリ     | たまねぎ しめじ                    |   |            | ホワイトルウ コンソメ こしょう                   | 33.5   |
| 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。 <b>家庭でどうぞ</b> 大豆製品     |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 金   | 牛乳   |               | 牛乳        | 《パイナップルについて知ろう!》  |                             |   |            |                                    | 605  |
|   | マーボーカレー丼(ごはん・具)  | ふたミンチ とうふ 赤みそ |           | にんじん なら           | たまねぎ しょうが にんにく              | 米・さとう かたくり粉   | ごま油        | カレー粉 中華だし しょうゆ 酒                   | 24.5   |
|   | ひじきの中華あえ   | ツナ水煮          | ひじき       | にんじん              | だいこん きゅうり                   | さとう   | ごま油        | 酢 しょうゆ 塩                           | 769  |
|   | 冷凍パイナップル      |               |           |                   | パイナップル                      |   |            |                                    | 30.2   |
| 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けられたそうです。 <b>家庭でどうぞ</b> いも類 |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 月   | 牛乳・ごはん   |               | 牛乳        | 《貝だくさんの八宝菜で栄養満点!》 |                             | 米   |            |                                    | 576  |
|   | 蒸ししょうまい       | しょうまい         |           |                   |                             |   |            |                                    | 20.1   |
|   | 春雨の中華あえ  |               |           | にんじん              | きゅうり とうもろこし                 | はるさめ さとう  | ごま油        | 酢 しょうゆ 塩                           | 792  |
|   | 八宝菜  | ふた肉 いか 平天     |           | にんじん チンゲンサイ       | たまねぎ キャベツ 太もやし だいこん しょうが    | かたくり粉   | ごま油        | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう                   |  |
| 1日30食品を食べると、バランスのよい食生活になるとよく言われます。今日の給食では17種類の食品を使用しています。 <b>家庭でどうぞ</b> たまご             |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 火   | 牛乳・パン  |               | 牛乳        | 《メキシコ料理について知ろう!》  |                             | パン  |            |                                    | 641  |
|   | チリコンカン   | ふたミンチ 大豆      |           | にんじん              | たまねぎ グリンピース にんにく            | パン粉 さとう   |            | チリソース コンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 酒 | 27.0   |
|   | レタスとたまごのスープ  | ベーコン たまご      |           |                   | レタス たまねぎ 太もやし しめじ           |   |            | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう                   | 792  |
|   | フロースヨーグルト  |               | ヨーグルト     |                   |                             |   |            |                                    | 33.0   |
| チリコンカンはメキシコの家庭料理です。豆を使った煮込み料理で、ピリッと辛いチリパウダーをきかせた料理です。 <b>家庭でどうぞ</b> 緑黄色野菜               |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 水   | 牛乳   |               | 牛乳        | 《旬のぶどうを味わおう!》     |                             |   |            |                                    | 612  |
|   | ふたキムチ丼(ごはん・具)  | ふた肉           |           | にんじん なら           | はくさいキムチ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく | 米   | ごま油        | 中華だし しょうゆ 酒 みりん                    | 23.5   |
|   | トックツ         | とり肉 とうふ 油あげ   |           | にんじん ねぎ           | キャベツ しょうが にんにく              | トック   |            | コンソメ しょうゆ 酒 塩                      | 791  |
|   | ぶどう  |               |           |                   | ぶどう                         |   |            |                                    | 29.2   |
| 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。 <b>家庭でどうぞ</b> 種実類        |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 木   | 牛乳・パン  |               | 牛乳        | 《もずくについて知ろう!》     |                             | パン  |            |                                    | 633  |
|   | とり肉の夏野菜ソース焼き   | とり肉           |           | トマト ビーマン          | たまねぎ なす とうもろこし              |   | マヨネーズ      | しょうゆ 塩 こしょう                        | 25.6   |
|   | 粉ふさいも       |               |           |                   |                             |   |            | 塩 こしょう                             | 795  |
|   | もずくと麦のスープ  | ふた肉           | もずく       | にんじん パセリ          | はくさい たまねぎ 太もやし              | 麦   |            | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう                   | 31.4   |
| もずくは海藻の仲間です。枝分かれをしていて、とても細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。 <b>家庭でどうぞ</b> 魚介類              |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 金   | 牛乳・お月見だんご  |               | 牛乳        | 《明日9月10日は中秋の名月です》 |                             | お月見だんご  |            |                                    | 727  |
|   | ごはん・さんまの塩焼き  | さんま           |           |                   |                             | 米   |            | 塩                                  | 27.8   |
|   | ふた肉と野菜のみそ炒め  | ふた肉 麦みそ       |           | にんじん ビーマン         | キャベツ たまねぎ                   | さとう   | 油          | しょうゆ 酒                             | 908  |
|   | 里いも汁        | 厚あげ           |           | にんじん ねぎ           | はくさい だいこん                   | 里いも   |            | 出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩               | 34.1   |
| 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。 <b>家庭でどうぞ</b> 小魚類              |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 月   | 牛乳・ごはん   |               | 牛乳        | 《キムチについて知ろう!》     |                             | 米   |            |                                    | 644  |
|   | ちりめんふいかけ   |               | しらす干し     |                   |                             | さとう   | ごま         | しょうゆ みりん                           | 24.7   |
|   | 韓国風煮物       | ふた肉 厚あげ       |           | にんじん なら           | はくさいキムチ たまねぎ だけのこ にんにく      | じゃがいも さとう   | ごま油        | しょうゆ 酒 みりん                         | 829  |
|   | ラーメンサラダ  | とりささみ         |           | にんじん              | キャベツ きゅうり                   | ラーメン さとう  | ごま油        | 酢 しょうゆ 塩                           | 30.6   |
| 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。 <b>家庭でどうぞ</b> きのこ類       |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 火   | 牛乳・パン  |               | 牛乳        | 《かぼちゃについて知ろう!》    |                             | パン  |            |                                    | 706  |
|   | 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              | みかんジュース                     | かたくり粉 さとう マーレレード  | 油          | しょうゆ みりん                           | 26.7   |
|   | 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                | 947  |
|   | 中のみ:チーズ  |               | チーズ       |                   |                             |   |            |                                    | 35.5   |
| かぼちゃはカロテンを多く含む緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わり、粘膜や角膜のうるおいを保ち、正常に機能させる働きがあります。 <b>家庭でどうぞ</b> その他の野菜  |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 水   | 牛乳・ごはん   |               | 牛乳        | 《「まごわやさしい」の日だよ!》  |                             | 米   |            |                                    | 569  |
|   | 焼きししゃも      |               | ししゃも      |                   |                             |   |            |                                    | 23.1   |
|   | ふた肉と春雨の炒めもの  | ふた肉           |           | にんじん ねぎ           | たまねぎ しめじ しょうが にんにく          | はるさめ さとう  | ごま油        | 中華だし しょうゆ                          | 756  |
|   | やかましいみそ汁   | とうふ 麦みそ       | わかめ       | にんじん              | たまねぎ えのきだけ ねぎ               | じゃがいも   |            | 煮干し                                | 31.3   |
| ま(め)・こ(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(いたけ)・い(も)が入っています。日本人の体によい、日本古来の食材です。 <b>家庭でどうぞ</b> くだもの   |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |
| 木   | 牛乳・パン・チョコ大豆クリーム  |               | 牛乳        | 《とうがんについて知ろう!》    |                             | パン  | チョコ大豆 クリーム |                                    | 666  |
|   | なすの和風スバゲティ  | ふた肉           |           | にんじん パセリ          | なす たまねぎ しめじ にんにく            | スバゲティ   | 油          | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう                   | 25.7   |
|   | 冬瓜サラダ  | ツナ水煮          |           | にんじん              | とうがん きゅうり とうもろこし レモン(果汁)    | さとう   | 油          | 酢 しょうゆ 塩 こしょう                      | 835  |
|   | いいことアーモンドのかりかり   |               | かえりいりこ    |                   |                             | さとう   | アーモンド      | しょうゆ みりん                           | 32.3   |
| とうがんは夏に収穫されますが、保存性が高いため、まるごと冷蔵所に置いておくと冬まで保存がきくことから「冬瓜」と名がつけました。 <b>家庭でどうぞ</b> 海藻類       |  |               |           |                   |                             |   |            |                                    |  |

| 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                                     | (例) 総量 kcal<br>(例) たんぱく質 g<br>(例) 脂質 kcal<br>(例) 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           |  |  |        |
| 16<br>金   | 牛乳                |  | 牛乳  | 《旬の梨を味わおう!》       |                          |                           |              |  | 653  |        |
|   | キーマカレーライス(ごはん・ルウ) | ふたミンチ<br>ソウチ 大豆  |   | にんじん              | たまねぎ グリンピース              | 米・じゃがいも                   | 油            | カレー粉 カレールウ<br>ウスターソース<br>しょうゆ            | 22.0   |        |
|   | 糸寒天サラダ            | とりささみ  |    | パプリカ              | キャベツ きゅうり とうもろこし         | 寒天 さとう                    | 油            | 酢 塩 こしょう                                 | 841  |        |
|   | なし                |  |   |                   | なし                       |                           |              |  | 27.2   |        |
| 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。         |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | たまご    |
| 20<br>火   | 牛乳・パン・レーズンクリーム    |  | 牛乳  | 《ピーンについて知ろう!》     |                          | パン                        | レーズン<br>クリーム |  |  |        |
|   | 焼きビーフン            | ぶた肉 平天   |    | にんじん ビーマン         | たまねぎ キャベツ たけのこ<br>干しいたけ  | ビーフン                      | ごま油          | 中華だし しょうゆ<br>酒 塩 こしょう                    |  |        |
|   | 塩くらげの中華あえ         | 塩くらげ   |    | にんじん              | だいこん 太もやし きゅうり           | さとう                       | ごま油          | 酢 しょうゆ 塩                                 | 777  |        |
|   | オレンジ              |  |   |                   | オレンジ                     |                           |              |  | 27.5   |        |
| ビーフ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。 |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | いも類    |
| 21<br>水   | 牛乳・ごはん            |  | 牛乳  | 《山口県の郷土料理を知ろう!》   |                          | 米                         |              |  | 625  |        |
|   | 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                               | 27.7   |        |
|   | 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<br>とうもろこし    |                           | ごま油          | 中華だし しょうゆ<br>酒 みりん                       | 786  |        |
|   | 柏椀(かしわん)          | とり肉 たまご<br>かまぼこ  |    | ほうれんそう            | だいこん 干しいたけ               | はるさめ さとう<br>かたくり粉         |              | かつお節 しょうゆ<br>酒 塩                         | 32.2   |        |
| 山口県に伝わる「柏椀(かしわん)」は、冠婚葬祭などのハシの日に食べられていた郷土料理です。とり肉としいたけを使った汁ものです。   |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | 海藻類    |
| 22<br>木   | 牛乳・パン             |  | 牛乳  | 《秋なすを味わおう!》       |                          | パン                        |              |  | 590  |        |
|   | なすのミートグラタン        | ふたミンチ  | チーズ   | にんじん ビーマン         | なす たまねぎ しめじ<br>にんにく      | マカロニ パン<br>粉 さとう          | 油            | ケチャップ デミグル<br>ラスソース ウス<br>ターソース コンソ<br>メ | 26.4   |        |
|   | 野菜のソテー            |   |   | フロccoliー に<br>んじん |                          |                           | 油            | コンソメ 塩 こ<br>しょう                          | 746  |        |
|   | 豆と野菜のスープ          | 白いんげん豆 大豆<br>ぶた肉   |   | にんじん パセリ          | はくさい たまねぎ 太も<br>やし       |                           |              | コンソメ しょうゆ<br>塩 こしょう                      | 33.0   |        |
| 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。     |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | 小魚類    |
| 26<br>月   | 牛乳                |  | 牛乳  | 《愛媛県の郷土料理を味わおう!》  |                          |                           |              |  | 581  |        |
|   | ごはん・高菜ふいかけ        |  |   | 高菜つけ              |                          | 米                         | ごま油          | しょうゆ 酒 みりん                               | 19.6   |        |
|   | いもたき              | とり肉 油あげ  |   | にんじん さやい<br>んげん   | 干しいたけ                    | 里いも こんにゃく<br>白玉だんご<br>さとう |              | 燕干し しょうゆ<br>酒 みりん                        | 750  |        |
|   | のいかつあえ            | かつお節   | のり  | にんじん こまつ<br>な     | キャベツ 太もやし                | さとう                       |              | しょうゆ 塩                                   | 24.0   |        |
| いもたきは愛媛県大洲地域の郷土料理で、河原で各自が収穫した里いもを持ち寄り鍋で煮込み、秋の名月をながめて食べられています。     |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | その他の野菜 |
| 27<br>火   | 牛乳・パン             |  | 牛乳  | 《イタリア料理について知ろう!》  |                          | パン                        |              |  | 548  |        |
|   | とり肉とトマトのカボナータ     | とり肉  |  | トマト パプリカ<br>ピーマン  | なす たまねぎ セロリ<br>にんにく      |                           | オリーブ油        | コンソメ 白ワイン<br>塩 こしょう                      | 23.5   |        |
|   | ABCスープ            | ぶた肉  |   | にんじん パセリ          | はくさい たまねぎ                | ABCマカロニ                   |              | コンソメ しょうゆ<br>塩 こしょう                      | 734  |        |
|   | 中のみ・ポイルウイナー       | (中のみ) ウィナー   |   |                   |                          |                           |              |  | 32.5   |        |
| カボナータはイタリアのシチリア地方の料理です。彩り豊かな野菜をじっくり炒め、トマトで煮込んだ料理です。               |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | 大豆製品   |
| 28<br>水   | 牛乳                |  | 牛乳  | 《大豆について知ろう!》      |                          |                           |              |  | 609  |        |
|   | 親子どんぶり(ごはん・具)     | とり肉 たまご<br>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                     |              | かつお節 しょうゆ<br>酒 みりん                       | 24.6   |        |
|   | なます               |  | 干しわかめ   | にんじん              | だいこん きゅうり                | さとう                       |              | 酢 しょうゆ 塩                                 | 780  |        |
|   | ココア豆              | 大豆 きな粉   |   |                   |                          | さとう                       | ごま油          | ココア 塩                                    | 30.3   |        |
| 大豆は「畑のお肉」と呼ばれるように、肉や魚などの動物性たんぱく質に負けない「良質のたんぱく質」を含んでいます。           |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | くだもの   |
| 29<br>木   | 牛乳・パン             |  | 牛乳  | 《かみかみメニューの日だよ!》   |                          | パン                        |              |  | 585  |        |
|   | 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<br>じ グリンピース | じゃがいも さ<br>とう             |              | コンソメ ケチャッ<br>プ ウスターソース<br>こしょう           | 21.3   |        |
|   | かみかみサラダ           |  |   | にんじん こまつ<br>な     | 切り干し大根 キャベツ              | さとう                       |              | 酢 しょうゆ 塩<br>こしょう                         | 733  |        |
|   | グレープフルーツ          |  |   |                   | グレープフルーツ                 |                           |              |  | 25.8   |        |
| 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。              |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | 魚介類    |
| 30<br>金   | 牛乳・ごはん            |  | 牛乳  | 《旬のたろうおを味わおう!》    |                          | 米                         |              |  | 660  |        |
|   | 太刀魚のからあげ          | たろうお   |  |                   |                          | かたくり粉                     | 油            | 塩  | 24.9   |        |
|   | じゃがいものごま酢あえ       |  |   | にんじん              | 太もやし きゅうり                | じゃがいも さ<br>とう             | ごま           | 酢 しょうゆ 塩                                 | 842  |        |
|   | かきたま汁             | たまご とうふ<br>かまぼこ  |   | にんじん ねぎ           | はくさい たまねぎ                | かたくり粉                     |              | 出し昆布 かつお節<br>しょうゆ みりん 塩                  | 30.2   |        |
| 旬の魚の「太刀魚」ですが、「刀」という字が使われているのは、刀の形に似て細長い形をしているからです。                |                   |  |   |                   |                          |                           |              |  | 家庭でとうろく  | きのこ類   |



今月の予定  
興進小学校 全校給食なし(20日)  
川西中学校 全校給食なし(5日)

14日は『やかまいみそ汁』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




切り干し大根の炒めもの  
(21日に出版)

- <材料>4人分
- 切り干し大根・・・30g
  - ベーコン・・・20g
  - たまねぎ・・・100g
  - こまつな・・・50g
  - ホールコーン・・・50g
  - サラダ油・・・小さじ1
  - ごま油・・・小さじ1/2
  - 中華だし・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・小さじ1
  - 酒・・・小さじ1
  - みりん・・・小さじ1/2

<切り方>

1. 切り干し大根は水で戻す。戻ったら、水気をしぼっておく。たまねぎは細切り、こまつなは2cm幅に切っておく。
2. フライパンを熱しサラダ油を入れ、ベーコン、たまねぎ、切り干し大根を炒める。
3. 火が通ったら、ホールコーンを加え調味料で味を調える。
4. こまつなを加えさっと炒め、ごま油を振りかけて仕上げる。



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。