

# 9月 きゅうしよくこんだてひょう



2020

山田小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうしよく	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう			ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
1	か	ピザトースト		コーンと卵のスープ グリーンサラダ ヨーグルト	パン でんぶん あぶら	ぎゅうしよく ベーコン チーズ たまご ヨーグルト	たまねぎ ビーマン きくらげ レタス にんじん コーン ブロッコリー ほうれんそう きゅうり こまつな	588	27.0	23.2	ピザトーストは、朝食におすすめの一品。スープにサラダ、ヨーグルトまで組み合わせれば、「栄養フルコース」のメニューになります。
2	すい	麦ごはん		鮭の焼き漬け 切り干し大根の酢の物 豚汁	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうしよく さけ とうふ ちりめん ぶたにく みそ	にんじん きゅうり しょうが きりぼしだいこん とうがん ごぼう かぼちゃ ねぎ レモン	551	26.5	13.2	和食の基本「一汁二(三)菜」の献立です。ご飯を中心に、魚や野菜や海藻を使った汁物とおかず(菜)を組み合わせてみます。
3	もく	じゃこチャーハン		焼ききょうざ 色々野菜のサラダ わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうしよく ベーコン チーズ ぶたにく ちりめん とうふ ツナ とりにく わかめ	にんじん コーン きゅうり レタス えだまめ ほししいたけ ねぎ かぼちゃ アスパラガス たまねぎ	607	20.8	19.4	いりこ、めざし、煮干し、ちりめんじゃこは、すべて「いわし」から作られています。カルシウムの多い魚です。
4	きん	麦ごはん		さんまの甘露煮 もやしの甘酢和え 野菜のカレー煮	こめ むぎ ビーナツ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうしよく いわし ぎゅうしよく ちくわ あつあげ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん	650	27.0	18.9	「野菜のカレー煮」は、しょうゆ味の煮物にカレー粉(パウダー)を加えるだけ。いつもと少し違ったおいしさを味わえます。
7	げつ	麦ごはん		酢豚 卵スープ オレンジ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうしよく とうふ ぶたにく たまご わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン ほうれんそう オレンジ	663	25.3	24.1	豚肉に豊富なビタミンB1は、体内で糖質がエネルギーに変わるときに大切な役目を果たしています。
8	か	黒糖パン(小)		なすのポロネーズスパゲティー ゴーヤーサラダ ぶどう	パン オリーブオイル スパゲティー マヨネーズ	ぎゅうしよく ぶたにく ぎゅうしよく チーズ だいたい ツナ	にんにく なす たまねぎ しめじ ホールのトマトにがうり きゅうり にんじん キャベツ レモン ぶどう	627	24.5	21.9	ぶどうは、山江村の藤野さん家の「シャバウト」というぶどうです。今の時期にしか食べられない秋の果物を味わいましょう。
9	すい	雑穀ごはん		魚の梅マヨネーズ焼き オクラのおかか和え 豆腐のみそ汁	こめ むぎ きび あかまい くろまい さとう こめこ ごま マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうしよく ホキ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	うめぼし たまねぎ オクラ キャベツ にんじん ねぎ	565	23.2	16.7	「梅マヨネーズ焼き」は、山江村の手作り梅干しを刻み、マヨネーズのたれにまぜ込んで、魚に塗って焼いています。
10	もく	親子丼(麦ごはん)		ごぶ漬け和え 大学芋	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま	ぎゅうしよく たまご とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	662	22.3	20.2	ごぶ漬けは、切り干し大根の漬物で、「五部」の長さに切ってあります。「五部」とは、一匁の半分という意味で、約1.5cmです。
11	きん	大豆ごはん		タイビーエン 揚げじゃがサラダ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうしよく だいたい たまご ちりめん ぶたにく いか とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ きゅうり レタス	631	24.7	19.9	太平燕は、明治時代、日本に来ていた中国人が、手に入る食材で作った料理。今では熊本県のご当地グルメとなっています。
14	げつ	麦ごはん		あじのごまじょうゆかけ ほうれん草のサラダ 田舎汁	こめ むぎ でんぶん ごま こむぎこ あぶら こんにやく さとう ビーナツ さとも	ぎゅうしよく とうふ あじ	ほうれんそう りんご ごぼう キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ	601	24.0	18.3	田舎汁は、根菜がたっぷり入った汁物です。色々な具材のおいしさが合わさっておいしい汁になります。
15	か	米粉パン		タンドリーチキン スパゲティーサラダ ミネストローネ	パン さとう オリーブオイル スパゲティー マヨネーズ だいたいふくまめ きんときまめ	ぎゅうしよく チーズ とりにく ベーコン ヨーグルト たまご だいたい	にんにく にんじん ホールトマト パセリ きゅうり たまねぎ なす きぬさや キャベツ ビーマン ブロッコリー	649	29.5	30.3	今日の「ミネストローネ」は、山田小1年生の保護者の方からいただいた「我が家のレシピ」で作ります。愛情たっぷりレシピです。
16	すい	麦ごはん		さばの南蛮づけ ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうしよく さば だいたい あぶらあげ ひじき あつあげ みそ	たまねぎ トマト ビーマン レモン えのき なす にんじん かぼちゃ ねぎ	654	27.5	20.9	ひじきは、日本で昔から食べられてきた海藻で、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル成分や、食物繊維が豊富です。
17	もく	麦ごはん		えびフライ きゅうりの酢の物 ごまみそ煮	こめ むぎ あぶら パンこ こんにやく じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうしよく えび とりにく ちりめん みそ あつあげ わかめ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん にんじん きゅうり しそ	641	23.0	20.6	中学2年生の国語「益土産」にエビフライが出てきます。このお話を読めば、食べ物大切にしようと思ふ気持ちになります。
18	きん	ハヤシライス(麦ごはん)		かみかみサラダ 梨	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうしよく しかにく スキムミルク	にんじん たまねぎ ホールトマト しめじ グリンピース にんにく ごぼう きくらげ きゅうり キャベツ なし	666	21.4	19.7	山江村の梨が「ザト」です。シャリシャリとした食感には日本梨ならではのおいしさ。石細胞が多いため、独特の食感を生んでいます。
23	すい	麦ごはん		チンジャオロースー さつまいもといりこのかりんとう 中華風コーンスープ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ごまあぶら でんぶん くらざとう	ぎゅうしよく とうふ ぶたにく いりこ	しょうが ビーマン たけのこ にんじん きくらげ にんにく ほうれんそう コーン たまねぎ	602	23.6	15.9	生涯を通じておいしく何でも食べるためには、歯と口の健康が大切です。揚げたさつま芋といりこであごを煮えましょう。
24	もく	麦ごはん		さんまの塩焼き 野菜のごまみそ和え のっぺい汁	こめ むぎ ごま でんぶん さとも こんにやく	ぎゅうしよく さんま ちくわ みそ あぶらあげ とりにく	だいこん キャベツ ごぼう にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	646	25.1	23.4	秋においしいサンマは、骨の位置がわかりやすいので、魚を上手に食べる練習になります。おうちでもぜひやってみましょう。
25	きん	27日はやまえ栗の日 麦ごはん		鶏肉と栗の中華煮 かまぼこスープ 栗万十	こめ むぎ やまめぐり でんぶん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうしよく かまぼこ とりにく たまご	にんじん たけのこ ちら ビーマン しめじ たまねぎ もやし きくらげ	671	23.3	19.2	9月27日は「やまえ栗の日」です。山江村のおいしい栗でおかずを作り、おなじみの栗万十をデザートにつけます。
28	げつ	ひじきごはん		魚の南部揚げ ビーマンの昆布あえ うどん汁	こめ むぎ あぶら うどん こむぎこ こんにやく ごま さとう でんぶん	ぎゅうしよく あぶらあげ だいたい ちくわ ホキ ひじき たまご かまぼこ こんが わかめ	ほししいたけ ねぎ にんじん ビーマン もやし だいこん	606	24.1	17.3	ビーマンには、ビタミンCが多く含まれています。風邪の手前や疲労の回復、肌荒れに良いとされています。
29	か	ひのくにパン		鶏肉のパン粉焼き うの花サラダ 野菜スープ	パン オリーブオイル マヨネーズ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうしよく とりにく おから ベーコン ツナ	にんにく コーン にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ パセリ	652	27.7	28.7	うの花とは「おから」のことです。白いツツキの花に咲いていることから、特に関東地方でうの花と呼ばれます。
30	すい	麦ごはん		手作りコロッケ キャベツの甘酢和え なめこ汁	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうしよく ぶたにく だいたい チーズ たまご みそ とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にがうり キャベツ ほししいたけ きゅうり えのき なめこ ねぎ	687	22.3	23.0	コロッケには、味噌で味付けした苦瓜やカルシウムの多いチーズなどのヘルシー食材を入れています。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。

「しゅんのたべものを  
みつけよう」



旬の食べものは、その季節にとりた栄養がたくさん入っているし、値段も安く手に入ります。給食でも色々な料理に使って、子どもたちに旬の味を楽しんでほしいと思っています。



あさごはんをたべよう!