

# 9月 きゅうしよくこんだてひょう



2021

山田小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしよととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しぼう (%)	
1	すい	親子丼 (まごはん)		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	ぎゅうにゅう 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 きりほしだいこん きゅうり	665	22.2	20.3	ごぶ漬けは、切り干し大根の漬物で、「五部」の長さで切っています。「五部」とは、一寸の半分という意味で、約1.5cmです。
2	もく	じゃこ チャーハン		焼きぎょうざ 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 さとう	ぎゅうにゅう 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 トマト にごうり たまねぎ	617	21.5	21.1	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。
3	きん	まごはん		いりこの青のり和え コールスローサラダ 野菜のカレー煮	こめ むぎ パター じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう いりこ あおりの ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ	629	26.1	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。
6	げつ	まごはん		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	ぎゅうにゅう さば だいたい あぶらあげ ひじき あつあげ みそ	たまねぎ ピーマン レモン えのき なす トマト にんじん かぼちゃ ねぎ	642	27.3	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。
7	か	玄米パン		ホキのハーブフライ レタスのサラダ ミネストローネ	パン さとう オリーブオイル マカロニ マヨネーズ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ホキ たまご ベーコン だいたい チーズ	にんにく にんじん ホールトマト きゅうり たまねぎ レタス かぼちゃ しめじ セロリ	628	29.2	25.7	8月31日は「やさいの日」でした。日本人の野菜不足が心配されています。1日350gを目標に、野菜をたくさん食べましょう。
8	すい	まごはん		麻婆なす 野菜のカレーマヨネーズ和え にら玉汁	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ヨーグルト たまご みそ ちくわ わかめ とうふ	なす たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん にら	621	23.3	22.8	なすは、6月～9月が旬の野菜です。夏よりも、秋なすの方が実も皮も柔らかく、うま味が増しておいしいといわれています。
9	もく	大豆ごはん		タイビーエン 棒々鶏サラダ	こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいたい とりにく ちりめん ぶたにく いか うずらのたまご	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 トマト ねぎ	598	27.2	18.1	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。今では熊本のご当地グルメとなっています。
10	きん	まごはん		ししゃもの磯辺揚げ もやしのごま酢和え 切り干し大根とじゃが芋のうま煮	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの たまご あつあげ ぶたにく	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	608	24.2	17.6	切り干し大根は、大根がたくさんとなる冬に、切って乾燥させた保存食なので夏でも食べられます。「食物せんい」や「鉄」が豊富です。
13	げつ	まごはん		鮭のチーズ焼き オクラの梅肉和え 豚汁	こめ むぎ オリーブオイル こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり しょうが オクラ なす ごぼう ねぎ うめぼし	597	28.4	17.6	オクラは、そのほかから、豆粒のように室から垂れ下がったような形で実を結ぶと想像しがちですが、じつは花が咲いた後、そこから実が大きくなるので、なんと上に向かって室についています。
14	か	米粉パン		タンドリーチキン かぼちゃサラダ コーンと卵のスープ	パン さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン ヨーグルト たまご	にんにく にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ きくらげ コーン ほうれんそう	638	29.5	28.8	かぼちゃのワタは、種を育てるために実と種をつないでいる大切な管で、人間という「ハネの緒」と同じです。
15	すい	まごはん		あじのさんが焼き のりごま和え 田舎汁 夏みかんゼリー	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく ごまあぶら さとも	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ のり	にんじん ねぎ しょうが もやし ほうれんそう たけのこ ごぼう ほししいたけ なつみかん	614	25.1	15.3	漁師の料理「なめろう」を、丸めて焼いたのが「さんが焼き」。扇形半島の郷土料理です。夏みかんは南房総市で昔から作られてきた果物です。
16	もく	まごはん		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	ぎゅうにゅう 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	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。えびフライに込められた父親の愛情がひしひしと伝わる作品です。
17	きん	ハヤシライス (まごはん)		かみかみサラダ 梨	こめ むぎ あぶら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう しかにく スキムミルク さきいか	にんじん たまねぎ ホールトマト しめじ いんげん にんにく ごぼう きくらげ きゅうり キャベツ なし	641	22.6	19.0	山江村の梨がデザートです。シャリッ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。
21	か	十五夜 月見餅立 栗ごはん		月見焼き もやしとにらのごま酢和え 里芋汁 おはぎ	こめ くり さとも あぶら もちごめ ごま さとう あずき ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	たまねぎ にんじん もやし しめじ きゅうり たけのこ にら ほししいたけ ねぎ	682	25.5	22.0	十五夜には、月に見立てた団子や、稲に見立てたススキ、里芋や果物などを月にお供えして、秋の収穫に感謝する行事です。今年はお彼岸の時期なので、おはぎにしました。
22	すい	まごはん		チンジャオロースー さつま芋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 くるざとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いりこ	しょうが ピーマン 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	605	23.6	16.1	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うのであごを鍛えましょう。
24	きん	まごはん		さばの塩焼き ほうれん草の和風サラダ 豆腐のみそ汁	こめ むぎ さとう あぶら さとも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ ちりめん わかめ	だいこん ほうれんそう にんじん きゅうり しょうが ねぎ	650	28.0	24.7	秋においしいサンマは、今年も不漁のようです。来年の大漁を祈りつつ、骨をきれいにとって魚を上手に食べられるようになります。
27	げつ	まごはん		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	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご	にんじん たけのこ ピーマン 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	か	メキシコの料理 タコス (トルティーヤ) +ミルパニ(小)		(牛肉のサルサソース炒め) (レタス・チーズ) 鶏肉と野菜のスープ煮	トルティーヤ(小麦粉) パン さとう でんぶん じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう とりにく	ホールトマト にんにく セロリ たまねぎ あまながとうがらし レタス にんじん キャベツ	611	27.5	25.6	タコスは、どうもろこしの精でできた「トルティーヤ」を具を包んで食べる料理です。メキシコの主食は「トルティーヤ」、日本の主食は「・・・」
29	すい	ひじきごはん		魚の南部揚げ ピーマンの昆布あえ 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	ぎゅうにゅう 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 ピーマン もやし だいこん	613	24.2	17.8	ピーマンには、ビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れに良いとされています。
30	もく	まごはん		焼き肉 もやしのナムル 春雨スープ りんご	こめ むぎ さとう はちみつ ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン もやし きくらげ こまつな たけのこ キャベツ コーンりんご	611	23.6	17.8	焼き肉の味付けに、にんにくや生姜などの香味野菜と、はちみつやみそなどの調味料を煮詰めた、オリジナルのタレを作ります。

今月の給食目標

「しゅんのたべものを みつけよう」

旬の食べものは、その季節にとりたい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。

※栄養量は、3-4年生の量で計算してあります。

あさごはんをたべよう!