

# 9月 きゅうしょくこんだてひょう



2022

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	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 からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(%)	しぼう (g)	
1	もく	ドライカレー	フィッシュサラダ 野菜スープ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ いんげん ピーマン にんにく しょうが レタス きゅうり トマト かぼちゃ	594	22.7	21.7	ひき肉やみじん切りにした野菜のカレーをご飯にまぜ込んだドライカレーです。「ターメリック」というスパイスで、ご飯が黄色になります。
2	きん	雑穀ごはん	魚のゆず胡椒マヨネーズ焼き のりごま和え なめこ汁	こめ むぎ あかまい くらまい あわ さとう こめこ ごま マヨネーズ きび ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ あぶらあげ わかめ のり	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのき なめこ	562	25.2	18.5	雑穀ごはんには、山江の「彩り米」を使っています。亜鉛やマグネシウムなどのミネラル成分が含まれ、ぶちぶちとした食感も魅力です。
5	げつ	麦ごはん	鶏肉とレバーの7-MOD 和え グリーンサラダ かきたま汁	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とりレバー ツナ たまご わかめ	ごぼう しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー きゅうり えのき にんじん レタス ほうれんそう	616	26.6	24.3	貧血予防には「レバー」が一番！体中に酸素を運ぶ働きをする「鉄」がたくさん入っています。レバーの鉄は、吸収されやすい「ヘム鉄」です。
6	か	ミルクパン(小)	春巻き 冷やし中華 フルーツポンチ	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら こむぎこ しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ほししいたけ しょうが きゅうり にんじん もやし トマト みかん バイン レモン	627	25.4	24.1	冷やし中華は、黄・赤・緑の食材をそろえて食べられる料理なので、休みの日のランチにおすすです。Let's cooking!
7	すい	救給カレー	黒糖ビーゼンズ バナナ	こめ あぶら じゃがいも くらごとう	ぎゅうにゅう だいず	バナナ コーン たまねぎ にんじん しめじ	502	12.4	22.8	9月1日防災の日になんで、救給カレーです。食物アレルギーに対応した非常食で、加熱も皿もいりません。いつ起こるかわからない災害に備えることの大切さを学ぶ機会にしましょう。
8	もく	麦ごはん	いりこの青のりあえ コールスローサラダ 野菜のカレー煮	こめ むぎ さとう バター マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いりこ チーズ ぎゅうにく ちくわ あつあげ あおりのり	きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ いんげん	605	26.4	19.5	「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。
9	きん	しゃくごの十五夜 つきみこにだて 月見献立 栗ごはん	月見焼き もやしとらのごま酢和え 里芋汁 月見団子	こめ くり さいとち 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 ぎゅうにく	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	648	25.5	22.0	十五夜は、月に見立てたお団子や、福に見立てたススキ、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。
12	げつ	麦ごはん	さばの南蛮づけ ひじきの煮物 なすのみそ汁	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ ひじき あつあげ みそ	たまねぎ トマト ピーマン レモン えのき なす にんじん ねぎ	598	27.1	21.4	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。
13	か	米粉入り にんじんパン(小)	なすのポロネゼ風スパゲッティ ゴーヤーサラダ ぶどう	パン オリブオイル スパゲッティ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ だいず ツナ	にんにく レモン たまねぎ しめじ なす ホールトマト パセリ にごうり きゅうり にんじん キャベツ ぶどう	627	25.4	24.1	ぶどうは、山江村の蔵野さん家の「シャインマスカット」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。
14	すい	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	ぎゅうにゅう えび とりにく ちりめん あつあげ わかめ みそ	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 もやし	607	23.7	20.7	中学2年生の国語「盆土産」にえび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びくと伝わる作品です。
15	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 さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん とうふ とりにく ツナ チーズ わかめ	にんじん きゅうり えだまめ にごうり コーン トマト ねぎ ほししいたけ レタス たまねぎ	601	22.1	22.9	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。
16	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 マヨネーズ	ぎゅうにゅう しかにく さきいか スキムミルク	にんじん たまねぎ ホールトマト パナ 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	617	23.4	19.1	山江村の梨が「デザート」です。シャリシャリとした食感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。
20	か	ひのくにパン	野菜入りハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と野菜のスープ煮	パン さとう あぶら パンこ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひじき たまご とりにく	たまねぎ にごうり しめじ ブロッコリー にんじん パセリ	592	27.6	23.9	手作りハンバーグに、刻んだにごうりを入れました。苦手な食べ物は、小さく切ったり、揚げ物やグラタンにすると食べやすくなるので、お試しください。
21	すい	大豆ごはん	棒々鶏サラダ タイビーエン	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ちりめん だいず とりにく いか ぶたにく うずらのたまご	にんじん きゅうり トマト レタス たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ えだまめ	587	27.3	19.0	太平燕は、明治時代、日本に来ていた中国の人が、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。
22	もく	麦ごはん	鯛の塩焼き ほうれん草の和風サラダ 豆腐の味噌汁	こめ むぎ さとう さとちいも あぶら	ぎゅうにゅう マダイ とうふ あぶらあげ みそ ちりめん わかめ	レモン ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが ねぎ	621	27.1	25.9	経済対策による無料のマダイをいただきます。今年で3年目、年に2回使わせていただいています。おいしいマダイ、感謝していただきます。
26	げつ	麦ごはん	焼き肉 もやしのナムル 春雨スープ	こめ むぎ さとう はちみつ ごま あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ たまご	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん きくらげ もやし ほうれんそう たけのこ キャベツ コーン	600	23.9	21.2	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。
27	か	ソフト フランスパン	魚のチーズ風味フライ レタスのサラダ 栗のポターージュ 栗万十	パン こめこ パンこ こむぎこ あぶら さとう くり じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ホキ チーズ たまご ツナ ベーコン	きゅうり にんじん レタス ブロッコリー たまねぎ パセリ	659	26.5	22.2	9月27日は「やまえ栗の日」です。山江村のおいしい栗でスープを作り、おなじみの栗万十をデザートにつけます。
28	すい	麦ごはん	ピリ辛ししゃも ココロサラダ 切り干し大根とじゃが芋のうま煮	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ チーズ あつあげ ぶたにく	きゅうり トマト コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	602	25.0	20.3	切り干し大根は、大根がたくさんとれる冬に、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。
29	もく	ひじきごはん	鶏肉のから揚げ ピーマンの昆布和え 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 でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず ちくわ とりにく ひじき 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 にんにく	617	23.3	21.7	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	きん	麦ごはん	麻婆なす 野菜のカレーマヨネーズ和え りんご	こめ むぎ でんぷん さとう マヨネーズ ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ みそ ヨーグルト	なす たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ リンご	603	23.6	23.7	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、うま味が増えています。おいしいといわれています。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

「しゅんのたべものを  
みつげよう」



しゅんのたべものは、そのせつにとりたいていようがたく  
さんはいっているし、ねだんもやすくてにはいります。  
きゅうしょくでもたくさんつかっているの、しゅんのたべもの  
のみつけてあげましょう。

※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！