

9月 きゅうしよくこんだてひょう



2023

山田小学校

ひょう	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 ちやくにやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(%)	しぼう (g)	
1	きん	救給カレー	黒糖ピーンズ バナナ	こめ あぶら じゃがいも くろざとう	きゅうにゅう 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日防災の日にちなんで、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。
4	げつ	大豆ごはん	棒々鶏サラダ タイピーエン	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 とりにかく いか ぶたにく ずうらのたまご	にんじん きゅうり トマト レタス えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ たけのこ だいこんば	588	27.4	19.0	太平洋燕は、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。
5	か	玄米パン	チキンの梨ソース焼き かぼちゃサラダ コーンと卵のスープ	パン じゃがいも はちみつ でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにかく ベーコン ヨーグルト たまご	にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ なし にんじん きくらげ コーン ほうれんそう	599	29.8	27.6	鶏肉を漬け込むタレに、梨のすりおろしと刻んだものを入ると、肉がやわらかくなり、梨の甘みが増えます。
6	すい	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 こめこ でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず 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	605	25.2	20.8	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。
7	もく	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	ブロッコリー カリフラワー 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	603	25.3	20.3	切り干し大根は、大根がたくさんといれる冬に、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。
8	きん	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 でんぶん 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 コーン チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ だいこんば もやし たけのこ キャベツ	601	23.7	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。
11	げつ	麦ごはん	あじの南蛮づけ ひじきの煮物 なすのみそ汁	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく でんぶん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ 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 ゆず 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。
12	か	コッペパン	マカロニのミートグラタン ブロッコリー コンソメスープ	パン マカロニ あぶら さとう パンこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう パンこ ごま チーズ ベーコン	なす たまねぎ パセリ キャベツ ほししいたけ ホールトマト ブロッコリー にんじん コーン	579	25.7	22.5	マカロニは、イタリア料理で使われるパスタの一種。筒状の細くて短い細マカロニの他に、くるくるしたカールマカロニや貝がらの形をしたシェルマカロニなどがあります。
13	すい	親子どんぶり (麦ごはん)	切り干し大根の酢の物 じゃが芋の揚げ煮	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら くろざとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにかく たまご かまぼこ ちりめん みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	611	23.3	19.9	井母のは、あまりかまないで、噛み応えのある副菜と組み合わせました。よくかむとど液が出て、菌の増殖を防ぎ、虫歯や歯周病を予防します。
14	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 こめこ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう えび とりにかく 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	600	23.7	19.6	中学2年生の国語「益土産」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感じられる作品です。
15	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 しかにかく ささいか スキムミルク	にんじん たまねぎ ホールトマト パナナ 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	622	23.5	19.1	山江村の梨が「ザート」です。シャリシャリとした食感には日本製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。
19	か	タコス (トルティーヤ) +30g(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 ぎゅうにく とりにかく	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	581	27.2	24.9	タコスは、とうもろこしの粉でできた「トルティーヤ」で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「 <u> </u> 」
20	すい	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	606	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。
21	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 こめこ 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 だいず ちくわ とりにかく 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。風邪の手防や疲労の回復、強い紫外線から肌を守る働きがあります。
22	きん	麦ごはん	さばの塩焼き ほうれん草の和風サラダ 豆腐の味噌汁	こめ むぎ さとう さいとも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ みそ ちりめん わかめ	ゆず ほうれんそう だいこんば チンゲンサイ きゅうり にんじん しょうが ねぎ	619	26.8	26.2	秋は魚も美味しくなる季節です。骨をきれいにこって魚を上手に食べられるようになります。
25	げつ	麦ごはん	麻婆なす 野菜のカレーマヨネーズ和え いらたま汁	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ とうふ みそ ヨーグルト たまご わかめ	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 いら	611	27.0	22.8	なすは、6月～9月が旬の野菜です。夏よりも、秋の方が実も皮も柔らかく、うま味が増しているといわれています。
26	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 ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ オリーブオイル	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 セロリ ブロッコリー たまねぎ ゆず ホールトマト にんにく かぼちゃ しめじ だいこん	591	27.3	22.4	ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。季節の野菜を使った家庭料理として知られています。
27	すい	栗ごはん	鶏肉と栗の中華煮 かまぼこスープ 栗万十	こめ もちこめ さとう でんぶん こめこ あぶら やまめぐり こむぎこ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにかく 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	648	23.3	19.1	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	もく	麦ごはん	魚のゆずごしょうマヨネーズ焼き のりごま和え なめこ汁	こめ むぎ マヨネーズ さとう こめこ ごま 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	558	25.0	18.4	魚の味付けに、山江のゆず胡椒を加えました。さわやかな香りとピリッとした辛みがアクセントになっています。
29	きん	黒米ごはん	月見焼き もやしとらのごま酢和え 里芋汁 月見団子	こめ くろまい あぶら ごま さいとも ごまあぶら さとう こんにやく こめこ いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく 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 いら ほししいたけ ねぎ	671	26.0	22.1	十五夜は、月に見立てたお団子や、稲に見立てたススキ、里芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。

今月の給食目標
「しゅんのたべものを
みつけよう」



しゅん の たべものは、そのせつつにとりたいてい えいよう がたく
さん はいつているし、ねだんもやすくてにはいります。
きゅうしよくでも たくさんつかっているの、しゅん の たべもの
をみつけて あじわいましょう。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。



あさごはんは
しっかりたべよう!