

9月 きゅうしょくこんだてひょう



2024
山田小学校

ひょう	しゅしょく	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 しつ(%)	しぼう (g)	
2	げつ	救給カレー	黒糖ビーンズ バナナ	こめ あぶら じゃがいも くろごとう	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、加熱も血もいりません。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。
3	か	ひのくにパン	なすのポロネーゼ風スパゲッティ ゴーヤーサラダ	パン オリーブオイル スパゲッティ 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 なす たまねぎ しめじ パセリ にがうり ホールトマト きゅうり にんじん キャベツ ゆず	639	29.8	22.6	ゴーヤには、疲労回復や血管を丈夫にする働きがあります。疲労回復効果のあるゴーヤを食べて、暑い日を乗り越えましょう！
4	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 でんぱん あぶら くろごとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにく 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	609	23.3	19.9	丼ものは、あまりかまないの、噛み応えのある副菜と組み合わせました。よくかむとだ液が出て、菌の増殖を防ぎ、虫歯や歯周病を予防します。
5	もく	麦ごはん	かきたま汁 豚キムチ炒め ぶどう	こめ むぎ ごま でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん キャベツ なら ぶどう	605	28.9	21.2	ぶどうは、山江村の藤野さん家の「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初秋の果物を味わいましょう。
6	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 きゅうり にんじん しょうが ねぎ	611	28.9	21.2	秋は魚も美味しくなる季節です。骨をきれいにしって魚を上手に食べられるようになります。
9	げつ	麦ごはん	麻婆なす 野菜のカレーマヨネーズ和え ワカメスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ ヨーグルト とうふ わかめ	なす たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	617	25.3	20.7	なすは、6月～9月が旬の野菜です。夏よりも、秋なすの方が実も柔らかく、うま味が増しておいしいといわれています。
10	か	ミルクパン	ツナチーピーマン ごまじゃこサラダ ビーンズスープ	パン ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん ツナ ベーコン たまご チーズ いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ グリンピース パセリ	625	29.8	25.8	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、強い紫外線から肌を守る働きがあります。
11	すい	麦ごはん	あじのごまじょう油かけ きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	こめ むぎ ごま でんぱん あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ わかめ ちりめん	きゅうり しそ かぼちゃ えのき なす もやし にんじん たまねぎ ねぎ	611	26.2	18.2	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やおかず(菜)を組み合わせています。
12	もく	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 でんぱん 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 ピーマン にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう もやし たけのこ キャベツ	604	24.0	21.3	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。
13	きん	麦ごはん	えびフライ きゅうりのゆかりあえ ごまみそ煮	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう えび とりにく あつあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	618	22.6	19.2	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感じられる作品です。
17	か	ココアパン	鶏肉のゆずマーレード焼き かぼちゃサラダ コーンと卵のスープ	パン じゃがいも でんぱん ゆずマーレード	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	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ コーン ほうれんそう	612	28.7	28.9	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、人間でいうと「へその緒」と同じです。
18	すい	十五夜 つき見献立 麦ごはん	月見スコッチエッグ もやしとにらのごま酢和え 里芋汁・お月見クレープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとも こんにゃく	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 しめじ きゅうり たけのこ ねぎ もやし だいこんぼ ほししいたけ	637	25.5	21.3	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。
19	もく	ふるさと くまさんデー ハヤシライス (麦ごはん)	カミカミサラダ 梨	こめ むぎ あぶら ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく スキムミルク	にんじん たまねぎ ホールトマト しめじ 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	615	21.1	18.5	山江村の梨が「デザート」です。シャリシャリとした食感と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	きん	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	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。
24	か	コッパパン	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 ぎゅうにく だいず 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	585	26.2	23	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。
25	すい	麦ごはん	魚のゆず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 オクラ もやし ねぎ だいこんぼにんじん えのき なめこ	559	24.8	18.3	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。
26	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 バター こめこ でんぱん 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 キャベツ きゅうり トマト かぼちゃ	606	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。
27	きん	27日は やまえ栗の白 栗ごはん	鶏肉と厚揚げの中華煮 かまぼこスープ 栗万十	こめ もちごめ さとう でんぱん 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 とりにく あつあげ たまご	にんじん たけのこ ピーマン しめじ ねぎ たまねぎ もやし きくらげ	643	24.4	20.8	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。
30	げつ	麦ごはん	とりにくの南蛮づけ ひじきの煮物 なすのみそ汁	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく でんぱん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 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	644	24.8	24.1	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。

※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

こんげつ きゅうしょく こんだて
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、そのきせつにとりたいて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。
きゅうしょ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げましょう。



あさごはんは
しっかりたべよう！