

給食目標「三食きちんと食べて生活リズムを整えよう」

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I初級 - たんぱく質 脂質
4 水	○	冷や汁（宮崎県）	あじ、豆腐、みそ	米、麦、ごま	根しょうが、きゅうり、にんじん、しそ葉	759 kcal
		筑前煮	鶏肉	蒟蒻、じゃが芋、米油、三温糖	れんこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸	30.1 g
		なし（豊水）			なし（豊水）	20.4 g
5 木	ミルク コーヒー	コーヒー牛乳	ミルクコーヒー			763 kcal
		レーズンシナモンシュガートースト		食パン、マーガリン、三温糖	干しぶどう	24.9 g
		ラタトゥイユ		オリーブ油、三温糖	にんにく、玉葱、セロリ、長葱、トマト、ズッキーニ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なす	23.9 g
		シーフードマリネ ※えび使用	いか、えび	三温糖、なたね油、オリーブ油	にんじん、コーン、きゅうり、玉ねぎ、レモン果汁	
6 金	○	ボークカレーライス	豚肉	米、麦、じゃがいも、米油 小麦粉、豆乳バター	玉ねぎ、にんじん、にんにく、根しょうが	836 kcal
		大根のサラダ		ごめサラダ油、三温糖	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし	22.2 g
		みつ豆 ※みかん缶使用	粉寒天、赤えんどう豆	黒砂糖、三温糖	みかん缶	21.5 g
9 月	○	菊花入りさつま芋ごはん		米、麦、さつまいも、揚げ油	きくの花	679 kcal
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、赤みそ	三温糖、豆乳バター	玉葱、キャベツ、人参、しめじ、にんにく、生姜	32.2 g
		冬瓜汁	鶏肉、昆布		とうがん、にんじん、こまつな	18.6 g
10 火	○	枝豆ごはん		米、麦	えだまめ	896 kcal
		さばの薬味焼き	さば	ごま	根しょうが、にんにく、長ねぎ	34.6 g
		じゃがいもと大根のそぼろ煮	豚ひき肉、生揚げ	じゃが芋、米油、三温糖、でんぷん	にんじん、大根、ぶなしめじ、さやいんげん	34.3 g
11 水	○	麻婆焼きそば	豆腐、豚ひき肉、赤みそ	中華麺、米油、三温糖、でんぷん	にんにく、根しょうが、長ねぎ、にら、なす	731 kcal
		中華サラダ	くきわかめ	はるさめ、ごま油、三温糖	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	29.5 g
		豆乳アイス（氷菓）	豆乳			20.2 g
12 木	○	ごはん		米		755 kcal
		ボラのフライ	ぼら、たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油	根しょうが、にんにく	36.7 g
		ほうれん草のごま和え	焼き竹輪	ごま、三温糖	ほうれんそう、もやし	23.5 g
		赤だし（愛知）	削り節、八丁みそ、豆腐	黒砂糖	だいこん、なめこ、こまつな	
13 金	○	ごはん	1年給食なし	米		727 kcal
		じゃこピーマン	ちりめんじゃこ、鰹節	きび砂糖、ごま	ピーマン、赤ピーマン	32.7 g
		干草焼き	鶏肉、たまご	三温糖、ごめサラダ油	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、こまつな	22.9 g
		田舎汁	生揚げ、赤みそ、麦みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

4日(水)「冷や汁」は宮崎県の郷土料理。暑さで食欲がおちたときにも栄養がとれるように考えられた汁かけごはんです。

5日(木) パリ2024パラリンピックにちなみ、フランス料理の「ラタトゥイユ」。夏野菜がたっぷり入ったトマト味の煮込み料理です。

11日(水)「麻婆焼きそば」は、1970年代に宮城県仙台市の中華料理店で考案され、いまでは仙台ご当地グルメになっています。



不老長寿を願う 重陽の節句



菊料理

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

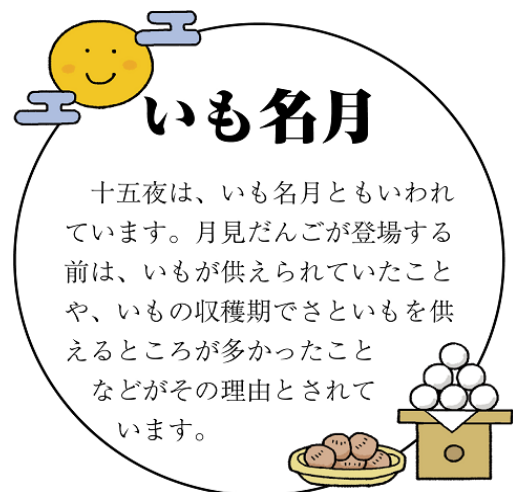


菊花酒

9月9日は、みなさんの健康を願って、菊の花を使ったさつまいもご飯を出します。

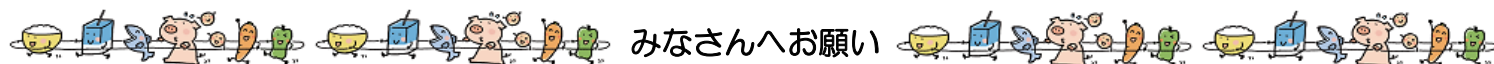
日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	I値 たんぱく質 脂質
17 火	○	里芋ごはん	ちりめんじゃこ 油揚げ	米,もち米,ごま,さといも,油		675 kcal
		鮭の磯辺焼き	鮭,青のり	こめサラダ油,でんぷん	根しょうが	34.7 g
		月見団子汁	豆腐,鶏肉	白玉粉	かぼちゃ,にんじん,はくさい,長ねぎ,小松菜	20.3 g
18 水	○	サラダうどん	ポークハム,鶏ひき肉	冷凍うどん,米油,三温糖,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,生姜	702 kcal
		わかめと豚肉のバター醤油炒め	豚肉,わかめ	こめサラダ油,豆乳,バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,小松菜	29.8 g
		一口おはぎ	あずき,きな粉	だまこ餅,三温糖		18.7 g
19 木	○	玄米ごはん	1年給食なし	米,玄米		692 kcal
		のりしらす	のり,しらす干し	三温糖		35.9 g
		かみかみつくね	鶏肉,豚肉,豆腐,ひじき たまご,赤みそ,大豆	でんぷん,三温糖	玉ねぎ,ごぼう,根しょうが	20.7 g
		いしる汁	いか,豆腐		大根,にんじん,えのき茸,なす,白菜,長ねぎ	
20 金	○	中華おこわ	焼き豚	米,もち米,こめサラダ油	生姜,にんじん,干椎茸,黒さくらげ,たけのこ	822 kcal
		チンゲン菜のスープ	豚肉,豆腐	でんぷん,はるさめ	にんじん,青梗菜	25.2 g
		さつまいものごま揚げ	たまご	さつま芋,三温糖,小麦粉,ごま,油		26.5 g
24 火		中 間 考 査 1 日 目 ・ 給 食 な し				
25 水	○	スパゲッティナポリタン	ベーコン,ウィンナー	スパゲティ,オリーブ油	生姜,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ マッシュルーム,ピーマン	722 kcal
		かぼちゃのこんがり焼き	ポークハム 生クリーム,チーズ	パン粉	かぼちゃ,玉ねぎ	27.5 g
		大根スープ	豚肉	こめサラダ油	生姜,大根,にんじん,長ねぎ,小松菜	24.6 g
26 木	○	ガバオライス	鶏ひき肉,大豆	米,麦,米油,三温糖,でんぷん ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン ぼんしめじ,バジル	881 kcal
		フォースープ	ポークハム	米油,フォー (ベトナム産)	にんじん,キャベツ,こまつな,長ねぎ	29.0 g
		レモンケーキ	たまご	ミックス粉,バター,三温糖	レモン果汁	29.1 g
27 金	○	えのきごはん	油揚げ	米,もち米,三温糖	えのきたけ,にんじん	797 kcal
		ししゃもの香り揚げ	子持ちししゃも たまご	小麦粉,揚げ油	パセリ	35.8 g
		肉じゃが	豚肉,生揚げ	じゃがいも,糸こんにゃく 米油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	25.4 g
30 月	○	焼きカレーパン	豚ひき肉	ミルクパン,米油,小麦粉,パン粉	にんにく,生姜,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	709 kcal
		白身魚とトマトのスープ	たら	こめサラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,トマト,にんにく,小松菜	29.0 g
		ワイン寒 ※リンゴ(缶詰)使用	粉寒天	三温糖	黄桃缶,りんご缶	22.2 g

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。



献立メモ

- 17日(火)十五夜なので、里芋ごはん、満月に見立てた丸いおだんごを入れた「月見団子汁」を出します。
- 18日(水)今年は19日～25日がお彼岸です。小豆の赤色が邪気を払うと信じられていたので、小豆あんをつかった小さなおはぎをデザートに付けました。
- 19日(木)石川県の郷土料理「いしる汁」いしるは、能登地方に伝わる魚醤です。昆布で出汁をとり、素材の味を活かした汁ものに仕上げます。
- 26日(木)「ガバオライス」はタイ料理。ひき肉と野菜を炒めた具をご飯にのせます。ベトナムの米麺フォーを使ったスープと、人気のデザートもついた献立です。



★給食当番のエプロンセットは、週末持ち帰り、洗濯・アイロンがけをしてから週明けに学校に返してください。

★給食当番はマスクを着用してください。忘れないように、日頃から通学かばんの中にマスクを1つ入れておくことをおすすめします。