



日曜	こんだてめい 献立名	あか 赤おもに体をつくる食品		あざ 緑おもに体の調子を整える食品		き 黄おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			
3日(火)、4日(水)、5日(木)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
3	火	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき キャベツのツナに アセロラジュレのフルーツあえ	とりにく まぐらあぶらづけ	ぎゅうにゅう	バジル、オレガノ にんじん キャベツ、たまねぎ アセロラ、りんご パイナップル、もも	パン さとう じゃがいも さとう		給食のパンは、キングパンで作られて います。レパートリーは15種類あり、 パンによって作り方が違うため、そ れぞれ作るのには大変だそうです。感 謝の気持ちをもって食べましょう。	657	38.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのしそひじきあえ たまねぎのみそしる	とりにく とうふ、あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんじん はねぎ	こめ でんぶん さとう さとう たまねぎ、しろねぎ		まだまだ暑い日が続きます。夏バテに なっていないですか。暑くて食欲がない ときはみそ汁がおすすです。水分だけ なく、汗をかいて体が失われたミネラ ルも一緒にとることができます。暑さ に負けない体をつくりましょう。	659	25.4
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きんしたまご ワンタンスープ ピーチミニゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ しいたけ、にんにく もやし にんじん たまねぎ、きくらげ メンマ	こめ、おむぎ さとう さとう こむぎこ さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら あぶら	ワンタンスープに入っているメンマ は何からできているでしょう。①ご ぼう②きのこ③たけのこ。正解は ③のたけのこです。麻竹という種 類のたけのこを、煮て発酵させた 中国生まれの加工食品です。	587	23.5
6	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき きゅうりとわかめのすのもの けんちんじる	さんま わかめ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん はねぎ	こめ でんぶん、さとう さとう さといも	なたねあぶら ごまあぶら	さんまのとれる量は、暑が盛ります。 地球温暖化が進んで日本の海の温度が 上がり、冷たい海を好むさんまが日本 に近寄りなくなってきたからだそう です。この先もおいしいさんまが食 べられるよう、自分たちができ ることを考えてみましょう。	641	22.8
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ からしあえ ◎きっかじる アーモンドごさかな	ぶたにく とりレバー とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし、キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	こめ こむぎこ、パンこ こめこ、でんぶん さとう さとう さとう	なたねあぶら	9月9日は五節句のひとつである 「重陽の節句」です。菊やなす、 薬を食べて健康や長生きを願う 日本の伝統的な行事です。今日は 菊の花の形をしたかまぼこが 入っている菊花汁が出ます。	621	23.3
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー とうふのちゅうかに くきわかめサラダ さつまいもチップス	ぶたにく とうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ しょうが たまねぎ、しろねぎ たけのこ、しょうが もやし、キャベツ	こめ はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう さとう、でんぶん さとう、でんぶん さつまいも、さとう	ごまあぶら ドレッシング あぶら	豆腐の中華煮は、「豆板じゃ ん」というから作られる中 国のみそが入っています。唐辛子 も入っているの辛い調味料です が、給食では皆さんが食べやす いように使う量を調整しています。	622	23.3
11	水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ポークカレー (乳除) スコッチエッグ コールスロー たくじょうコールスロードレッシング	ぶたにく とりレバー たまご、とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース たまねぎ キャベツ	こめ、げんまい じゃがいも パンこ、さとう あぶら ドレッシング	スコッチエッグは、ゆで卵をひ き肉で包み油で揚げたイギリス の料理です。イギリスでは、ピ クニックのときによく持っていく 料理で、日本のお弁当という 卵焼きや唐揚げのような定番メ ニューだそうです。	711	26.4	
12	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう えびカツ やさいのあまずあえ ファイバースープ こぶくろンエッグタルタルソース	えび、たら ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	パン こむぎこ、パンこ でんぶん さとう じゃがいも、おむぎ ライスマカロニ	あぶら なたねあぶら ノンエッグタルタルソース	ファイバースープに入っている大 葉は、日本で昔から食べられて いる穀物で、食物せんいやビタ ミンB ₁ が豊富です。毎月給食 で出ている夏ごはんも入っ ています。プチプチとした食 感を楽しんでください。	610	27.0
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのぎんがみやき ぶたにくとやさいのしょうがに ごぼうとえだまめのサラダ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん さやいんげん	こめ さとう、でんぶん じゃがいも さとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけは養身魚か白身魚、どちら でしょうか。正解は白身魚です。 さけの身がオレンジ色なのは、 えさであるカナダやオアキミ の色素がさけの筋肉に貯まっ ていくからです。成長するにつ れて身の色も濃くなります。	631	26.6
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ◎うさぎハンバーグのてりやきソースかけ キャベツのかおりあえ つきなじる ◎つきみだんご	とりにく、ぶたにく とりにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト あおじそ にんじん こまつな	こめ さとう、でんぶん さとう さとう さといも こめこ、さとう	あぶら	今日は十五夜です。十五夜は、 すすきやお団子、里芋を供え、 収穫の感謝と翌年の豊作を祈 ります。今日は月に身立したか まぼこが入った月見汁、うさ ぎの形をしたハンバーグ、月 見団子が出ます。今日の夜は きれいな満月が見られるとよ いですね。	605	22.3
18	水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき なまあげのオイスターソースいため れいとうみかん	ぶたにく ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、にら にんじん、はねぎ チンゲンサイ	こめ こむぎこ、さとう でんぶん さとう、でんぶん	ごまあぶら、あぶら なたねあぶら	オイスターソースは中国で生ま れた調味料です。料理人があ る日、カキの調理中に火を消 し忘れ、気が付くと鍋底に 着いたよみ濃厚なソースがた まっていた。これがオイスター ソースの始まりといわれています。	674	23.6

日曜	献立名	赤おもに体をつくる食品		緑おもに体の調子を整える食品		黄おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類				
19木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		こんにやくは、「こんにやくいも」から作られる食品ですが、いもの仲間が多く含まれる炭水化物はほとんどありません。かわりに食物せんいが豊富で、お腹の中をきれいにするはたらきがあります。	635	27.8
	そばのおかか	さば、かつおぶし			しょうが	さとう、でんぷん				
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにやく	じゃがいも、さとう				
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
20金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		ラーメンや焼きそばめんなどの中華めんには、「かんすい」が使われています。小麦粉にかんすいを加えてこねることで、小麦粉に含まれるグルテンが作用して、独特の風味と弾力が生まれ、黄色になります。	610	26.4
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ、もやし しろねぎ、メンマ					
	にらまんじゅう	ぶたにく、だいず		にら、はねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、しろねぎ	こむぎこ、さとう でんぷん	あぶら			
	あおなのナムル		のり	にんじん チンゲンサイ			ごま、ごまあぶら			
	カシューナッツ						カシューナッツ			
24火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		しめじは、燻った地面に生えることから「しめじ」という名前がついたといわれています。味にクセがないので和食、洋食、中華などいろいろな料理に合います。今日はピラフの真ん中に入っています。ごはんをよく混ぜて食べましょう。	646	23.2
	チキンときのこのピラフのく	とりにく		にんじん	たまねぎ、しめじ		こめあぶら			
	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ				さとう	あぶら			
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし	じゃがいも ライスマカロニ	こめあぶら			
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
25水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		いもときは変換單の郷土料理で、鶏肉や重いも、こんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。重いものは親いもから子いも、孫いもと増えていくので、芋蓀菜の縁起の良い食べ物としてお祝い事のときによく食べられます。	659	26.7
	あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ でんぷん	なたねあぶら			
	いもたき	とりにく、なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく、だいこん	さといも、さとう				
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	たくじょうソース									
26木	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		チャウダーとは、魚介類に野菜やベーコンなどを加えて煮込んだアメリカ生まれのスープです。地域によって特徴があり、日本でよく食べられる牛乳が入った白いチャウダーのほかにも、トマトが入った赤いチャウダーもあります。	704	27.7
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア、きゅうり とうもろこし					
	あさりのチャウダー (乳除)	あさり、ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ こめあぶら ドレッシング			
27金	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		【司書より】ねずみの家族の物語、「14ひきのかぼちゃ」です。家族みんなで、粒のかぼちゃの種をまき、大切に大切に育てる様子が見どころです。収穫したかぼちゃは、コロッケなどのおいしい料理になりました。	621	24.8
	にくうどんのしる	ぶたにく、あぶらあげ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう				
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく		かぼちゃ		こむぎこ パンこ、こめこ さとう、でんぷん	なたねあぶら			
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					
30月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ		こめ		アーモンドはビタミンEという栄養素が豊富です。ビタミンEは、体の細胞や血管が弱くなっていくのを予防するはたらきがあります。脂質が多いので、食べすぎには注意しましょう。	605	25.4
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	こむぎこ、パンこ でんぷん	あぶら なたねあぶら			
	アーモンドあえ				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド			
	かきたまじる (卵除)	たまご かまぼこ、とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぷん				

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20



「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために3日分～1週間程度の水や食料品などを備蓄しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



お知らせ

(卵除) (乳除) は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(9月)のきょうしゅくとどうしようする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

