



日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
<b>3日(火)、4日(水)、5日(木)の3日間は、「新学期スタートメニュー」です。</b>										
3火	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳				パン		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、それぞれ作るのは大変そうです。感謝の気持ちをもって食べましょう。	763 44.1
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル オレガノ			さとう			
	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ		じゃがいも			
	アセロラジュレのフルーツあえ				アセロラ、りんご パイナップル、もも		さとう			
4水	ごはん 牛乳		牛乳				米		まだまだ暑い日が続きます。夏バテになっていませんか。暑くて食欲がないときはみそ汁がおすすです。水分だけでなく、汗をかいて体から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。	821 30.0
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉					でんぶん	なたね油		
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ		さとう			
	たまねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ 白みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ					
5木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米、大麦		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。	800 30.0
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし		さとう	米油、ごま、ごま油		
	錦糸卵	卵					さとう	油		
	ワンタンスープ			にんじん にら	たまねぎ、きくらげ メンマ		小麦粉			
	カシューナッツ							カシューナッツ		
6金	ごはん 牛乳		牛乳				米		さんまの漁獲量は、年々減っています。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らなくなってしまったからだそうです。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。	765 25.4
	さんまのかば焼き	さんま					さとう、でんぶん	なたね油		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり		さとう			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ		里いも	ごま油		
9月	ごはん 牛乳		牛乳				米		9月9日は五節句の一つである「重陽の節句」です。菊やなす、栗を食べて無病息災や長寿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。	767 26.9
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ		小麦粉、パン粉 米粉、でんぶん	なたね油		
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし		さとう			
	◎菊花汁 アーモンド小魚	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			アーモンド		
10火	ごはん 牛乳		牛乳				米		豆腐の中華煮には、「豆板ちゃん」というそら豆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で辛い調味料ですが、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。	819 28.7
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが		はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう			
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ たけのこ、しょうが		さとう、でんぶん	ごま油		
	茎わかめサラダ さつまいもチップス		茎わかめ		もやし、キャベツ		さつまいも、さとう	ドレッシング 油		
11水	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳				米、玄米		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、日本のお弁当でいう卵焼きや唐揚げのような定番メニューだそうです。	858 30.3
	ポークカレー (乳糖)	豚肉、鶏レバー	チーズ、脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース		じゃがいも	カレールー		
	スコッチエッグ	卵、鶏肉、豚肉			たまねぎ		パン粉、さとう	油		
	コールスロー 卓上コールスロードレッシング			赤パプリカ	キャベツ			ドレッシング		
12木	サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳				パン		ファイバースープに入っている大麦は、弥生時代から食べられている穀物で、食物せんいやビタミンB1が豊富です。毎月給食で出ている麦ごはんにも入っています。プチプチとした食感を楽しんでください。	748 32.4
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ		小麦粉、パン粉 でんぶん	油、なたね油		
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ		さとう			
	ファイバースープ 小袋ノンエッグタルタルソース	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ		じゃがいも、大麦 ライスマカロニ	ノンエッグタルタルソース		
13金	ごはん 牛乳		牛乳				米		さけは赤身魚か白身魚、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、えさであるカナヤオキアミの色素がさけの筋肉に貯まってくるからです。成長するにつれて身の色も濃くなります。	772 30.4
	さけの銀紙焼き	さけ			大根		さとう、でんぶん			
	豚肉と野菜のしょうが煮 ごぼうと枝豆のサラダ	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが		じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		
17火	ごはん 牛乳		牛乳				米		今日は十五夜です。十五夜には、すすきやお団子、里いもを供え、収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。今日は月に見立てたかまぼこが入った月菜汁、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。	814 28.5
	◎うさぎハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ、にんにく しょうが		さとう、でんぶん			
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ		さとう			
	月菜汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん 小松菜	たまねぎ		里いも			
	さかなふりかけ ◎月見団子	けずり節	青のり、のり				さとう、でんぶん 米粉、さとう	ごま油		
18水	ごはん 牛乳		牛乳				米		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、気が付くと鍋底に香りのよい濃厚なソースがたまっていました。これがオイスターソースの始まりといわれています。	844 27.7
	春巻	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、もやし エリンギ		小麦粉、さとう でんぶん	ごま油、油 なたね油		
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ		さとう、でんぶん			
	冷凍みかん				みかん					

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
19木	ごはん	牛乳				米		こんにゃくは、「こんにゃくいも」から作られる食品ですが、いもの仲間によ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、腸内環境を整えるはたらきがあります。	791 33.1	
	さばのおかか煮		さば、かつお節		しょうが	さとう、でんぶん				
	豆じゃが		豚肉、大豆	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	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	牛乳				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。	750 31.9	
	豚骨ラーメンの汁		豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし 白ねぎ、メンマ				
	にらまんじゅう(2個)		豚肉、大豆		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉、さとう でんぶん			油
	青菜のナムル			のり	チンゲンサイ にんじん					ごま、ごま油
	⑤米粉チョコドッグ		卵、豆乳				米粉、さとう			油
24火	麦ごはん	牛乳				米、大麦		しめじは、湿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。今日はピラフの具に入っています。ごはんよく混ぜて食べましょう。	793 27.9	
	チキンときのこのピラフの具		鶏肉	にんじん	たまねぎ、しめじ		米油			
	ツナ入りオムレツ		卵、まぐろ油漬				さとう			油
	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			米油
	⑤ぶどうゼリー				ぶどう		さとう			
25水	ごはん	牛乳				米		いもときは愛媛県の郷土料理で、鶏肉や里いも、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。里いもは親いもから子いも、孫いもが増えていくので、子孫繁栄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。	820 31.4	
	あじフライ		あじ			小麦粉、パン粉 でんぶん	なたね油			
	いもたき		鶏肉、生揚げ	にんじん、小松菜	こんにゃく、大根		里いも、さとう			
	磯香あえ			のり	キャベツ、もやし		さとう			
	卓上ソース									
26木	クロスロールパン	牛乳				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。	817 32.1	
	ボイルソーセージ		ソーセージ							
	青パイアのサラダ				青パイア、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	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			ホワイトルゥ 米油
	卓上コーンクリームドレッシング									ドレッシング
27金	うどん	牛乳				うどん		【司書より】ねずみの家族の物語、「140きのかぼちゃ」です。家族みんなで、一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、コロッセなどのおいしい料理になりました。	769 29.5	
	肉うどんの汁		豚肉、油揚げ かまぼこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう				
	かぼちゃコロッケ		豚肉	かぼちゃ		小麦粉、パン粉 米粉、さとう、でんぶん	なたね油			
	しそきゅうり			赤しそ	きゅうり					
30月	わかめごはん	牛乳		牛乳、わかめ		米		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。	760 30.1	
	いかの香味揚げ		いか、たら	あおさ		たまねぎ	油、なたね油			
	アーモンドあえ				キャベツ、もやし	さとう	アーモンド			
	かきたま汁(卵除)		卵、かまぼこ 豆腐	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13.20



## 「もしもの時」に備えましょう

## 9月1日 防災の日

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。



#### 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人程度必要です。



#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

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。



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。



#### 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。

⑤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。



#### 今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

