



日曜	こんだてめい 献立名	あか 赤おもに体をつくる食品		あむ おもに体の調子を整える食品		き 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	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質					
	しゅじゅく 主食、牛乳 しゅまいふくさいしるもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく 肉、魚、卵 まめ 豆、豆製品	ぎゅうじゅう 牛乳、乳製品 こさう 小魚、海藻	かき 緑黄色野菜	た その他の野菜 くだもの 果物、きのこ	こめ 米、パン、めん いも、さとう	ゆし 油脂 種実類				
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	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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。	659		
		とりにくのかからあげ	とりにく			でんぶん	なたねあぶら		25.4		
		キャベツのしそひじきあえ	ひじき、かんてん	にんじん	キャベツ	さとう					
		たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ しろみそ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ					
4	水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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です。感謝の気持ちをもって食べましょう。	657		
		わかどりのハーブやき	とりにく		バジル、オレガノ	さとう			38.1		
		キャベツのツナに	まぐらあぶらづけ		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				
5	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			587		
		ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら	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。	23.5	
		きんしたまご	たまご			さとう		あぶら			
		ワンタンスープ			にんじん にら	たまねぎ、きくらげ メンマ	こむぎこ				
		ピーチミニゼリー				もも	さとう				
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		さんまのとれる量は、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りなくなってきたからそうです。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		
		さんまのかばやき	さんま			でんぶん、さとう	なたねあぶら		22.8		
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう				
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう しろねぎ、だいこん	さといも	ごまあぶら			
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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、栗を食べ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		
		ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	こむぎこ、パンこ こめこ、でんぶん	なたねあぶら		23.3	
		からしあえ	ちようようの せつくこんだて			もやし、キャベツ とうもろこし	さとう				
		◎きっかじる	とうふ、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ					
10	火	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		
		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	こむぎこ、さとう でんぶん	あぶら	26.4		
		にらまんじゅう	ぶたにく、だいち		にら、はねぎ						
		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			
11	水	ロウカッげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、げんまい		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		
		ポークカレー (乳除)	ぶたにく とりレバー	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		26.4	
		スコッチエッグ	たまご、とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ、さとう	あぶら			
		コールスロー			あかパブリカ	キャベツ					
		たくじょうコールスロードレッシング						ドレッシング			
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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		
		さばのおかか	さば、かつおおし			しょうが	さとう、でんぶん		27.8		
		まめじゃが	ぶたにく、だいち		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう				
		さっぱりきゅうり				きゅうり					
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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。	674		
		はるまき	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ、さとう でんぶん	ごまあぶら、あぶら なたねあぶら		23.6	
		なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		にんじん、はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ、しろねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん				
		れいとうみかん				みかん					
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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。今日は月に昇立っ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、月魚団子が出ます。今日の夜はきれいな満月が見られるとよいですね。	605		
		◎うさぎハンバーグのてりやきソースかけ	とりにく、ぶたにく		トマト	たまねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん		22.3		
		キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ	さとう				
		つきなじる	とりにく、かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ	さといも				
18	水	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、一程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		
		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		24.8		
		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、でんぶん	なたねあぶら			
		しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					

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			
	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	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		さけは赤身魚が白身魚、どちらでしようか。正解は白身魚です。さけの身がオレンジ色なのは、えさであるカナダオキア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
	さけのぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう、でんぷん				
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
20 金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		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。	610	27.0
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ、パンこ でんぷん	あぶら なたねあぶら			
	やさいのあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう				
	ファイバースープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも、おむぎ ライスマカロニ	ノンエッグタルタルソース			
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、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。今日はピラフの真に入っています。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			
25 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		豆腐の中華煮には、「豆板じゃん」というそら豆から作られる中国のみそが入っています。屠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。	622	23.3
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぷん こむぎこ、さとう				
	とうふのちゅうかに	とうふ、ぶたにく		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ たけのこ、しょうが	さとう、でんぷん	ごまあぶら			
	くきわかめサラダ		くきわかめ		もやし、キャベツ		ドレッシング			
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			あおパイ、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			
	たくじょうクリーミードレッシング						ドレッシング			
27 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		いもときは愛媛県の郷土料理で、鶏肉や里いも、こんにやく、しいたけなどの真材を煮込んだ鍋料理です。里いもは親いもから子いも、孫いもと増えていくので、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。	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				
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
	いかのこうみあげ	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 防災の日 9月1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。

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。

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。

備える → 食べる → 食べる → 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。

おしらせ (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。

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

こまつな もやし こめ

チンゲンサイ なす

