



日曜	献立名	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					
	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、「新学期スタートメニュー」です。												
3	火	ごはん	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。水分補給だけでなく、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					
4	水	米粉パン(小麦入り)	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だそうです。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				
5	木	麦ごはん	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				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って、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				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	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ						
アーモンド小魚		小魚				さとう	アーモンド					
10	火	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
米粉チョコドッグ	卵、豆乳					米粉、さとう	油					
11	水	ロウカット玄米ごはん	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	
		ボークカレー	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				カレールウ
		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			赤パブリカ		キャベツ					
卓上コールスロードレッシング							ドレッシング					
12	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、いもの仲間にも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、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					
13	金	ごはん	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					
17	火	ごはん	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	けずり節			青のり、のり		さとう、でんぶん	ごま					
◎月見団子						米粉、さとう	油					
18	水	うどん	牛乳				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。	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				赤じそ	きゅうり					

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) たんばく質 (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		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、えさであるカニや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。	772 30.4
	さけの銀紙焼き	さけ			大根	さとう、でんぶ			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも			
	ごぼうと枝豆のサラダ			さやいんげん	ごぼう、枝豆	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
20 金	サンドイッチバンズパン	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B ₁ 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	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	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		
	小袋ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
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。ごはんを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					油		
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも	ライスマカロニ		
	おぶどうゼリー				とうもろこし	さとう			
25 水	ごはん	牛乳				米		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。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	はるさめ、でんぶ			
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		にんじん	たまねぎ、白ねぎ	さとう、でんぶ	ごま油		
	茎わかめサラダ		茎わかめ		たけのこ、しょうが		ドレッシング		
	さつまいもチップス				もやし、キャベツ	さつまいも、さとう	油		
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							
	青パパイアのサラダ				青パパイア、きゅうり				
	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	ホワイトルウ		
	卓上コンクリーミードレッシング				とうもろこし		米油		
27 金	ごはん	牛乳				米		いもた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。	820 31.4
	あじフライ	あじ				小麦粉、パン粉	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								
30 月	わかめごはん	牛乳				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る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	小麦粉、パン粉	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	たまねぎ、しいたけ	でんぶ			

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。



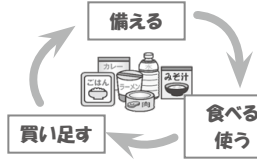
食料品

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。

⊗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

