

9月

給食こんだて表 (小学校A)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんぐん



★給食のない日は、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	Aブロック 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	西島学校給食センター 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
2 (月)	米飯(減量)			米		671	麻婆豆腐 中国四川省発祥だと言われている料理です。給食では、野菜をたっぷり使っています。ピリツと辛いので、暑さで食欲が落ちているときも食べやすい料理です。
	牛乳	牛乳				27.2	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ	大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉	504	
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
3 (火)	コーンしゅうまい	豚肉	とうもろこし たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	塩		シーフードソース この日のシーフードソースでは、まぐろ油漬といかを使っています。まぐろ油漬は、いろいろな料理に合せやすく、魚を手軽に取り入れることができます。
	ソフトめんシーフードソース (ソフトめん、シーフードソース)	ベーコン まぐろ油漬 いか みそ チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	ハヤシルウ とんかつソース コンソメスープの素 トマトケチャップ こしょう 塩	619	
	牛乳	牛乳				26.4	
	大根サラダ	ハム	きゅうり 大根		和風乳化ドレッシング	328	
4 (水)	ぶどうゼリー		ぶどう	砂糖			暑さに負けずに 暑くて食欲がない時も、食べない元気な活動できません。少しずつでもいろいろな食べものを食べて、しっかり活動ができるようにしましょう。
	米飯(減量)			米		686	
	牛乳	牛乳				31.1	
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ	こんにゃく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	458	
5 (木)	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぷん 大豆油 砂糖	醤油 みりん		重陽の節句 9月9日は「重陽(ちようよう)の節句」です。菊の節句とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン		醤油 かつおだし		
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖 なたね油	醤油 塩	398	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 もやし キャベツ	ごま 砂糖	醤油 酢		
6 (金)	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 にんじん 白菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		あさりを食べよう あしりは、血液を作るのに必要なビタミンB12や鉄を多く含んでいます。
	セルフホットドッグ (減量切り入りロールパン、 ポイールドウイナー、レタス)	ウイナー	レタス	パン 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	599	
	牛乳	牛乳				22.8	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	342	
9 (月)	チキンカレーライス (麦入り米飯、チキンカレー)	鶏肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	米 麦 大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	706	おなかをきれいに こんにゃく、海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいにしてくれるので、生活習慣病を予防します。
	牛乳	牛乳				22.4	
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング	348	
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩		
10 (火)	米飯(減量)			米		620	お月見 今年の十五夜は9月17日です。「中秋の名月」と言われ、農作物の収穫を祝います。また「芋名月」とも言い、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりします。
	牛乳	牛乳				23.4	
	五目はんぺんのごま揚げ	五目はんぺん		小麦粉 ごま 大豆油		355	
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
11 (水)	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 根深ねぎ	里芋	かつお節		生活習慣を見直そう 毎年9月に、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」が実施されています。家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直してみしましょう。
	減量食パン			パン		619	
	牛乳	牛乳				25.5	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油 じゃがいも 砂糖	赤ワイン コンソメスープの素 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	349	
12 (木)	フレンチサラダ	ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり		フレンチドレッシング		とうがん とうがんには、カリウムとビタミンCが多く含まれています。味はあっさりとしていて、煮物やスープとして食べられることが多いです。
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
	米飯(減量)			米		634	
	牛乳	牛乳				24.0	
13 (金)	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお		砂糖 でんぷん 植物油脂	酢 みりん 塩 醤油	278	豚肉の栄養 豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。疲労回復に効果があり、たまねぎ、にんにくなど、アリシンを含む食品ととるとより効果的です。
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	生姜 にんじん しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん	醤油 酒 みりん		
	とうがんスープ	鶏肉	とうがん しめじ チンゲンサイ	でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	にんにく たまねぎ 葉ねぎ	大豆油 砂糖	酒 カレー粉 トマトケチャップ 醤油 塩	350	
13 (金)	野菜の磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草		酒 醤油 かつおだし		
	みそ汁	みそ	大根 白菜 えのきたけ にんじん もやし 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	メモ
17 (火)	五目うどん (うどん、五目うどんのつゆ)	長寿食献立 豚肉 油揚げ	大根 にんじん ほうれん草 しめじ しいたけ 根深ねぎ	うどん でんぶん	かつお節 醤油 みりん 塩	609	「まごわやさしい」 「まごわやさしい」という言葉は、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いも・頭文字です。これらは栄養バランスを整えるために取り入れたい食材の例で、和食の基本的な食材でもあります。
	牛乳	牛乳				32.5	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		小麦粉 大豆油		321	
	和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
	炒り黒豆	黒豆					
18 (水)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		635	ふるさと給食の日 この日の和風ハンバーグは、静岡市内の工場で作られたハンバーグが使われます。鶏肉と豆腐が入っていて、和風ソースの味によく合います。
	牛乳	牛乳				28.5	
	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	醤油 酒 みりん 塩	540	
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油		
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ 生姜	じゃがいも	かつお節		
19 (木)	米飯(減量)			米		642	彼岸のお供え 今年の彼岸は、9月19日からの7日間です。お供えするおはぎは、初秋に咲く萩に由来し、粒あんのつぶつぶを、小さな萩の花に見立てていると言われています。
	納豆	納豆			たれ	26.2	
	牛乳	牛乳				343	
	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつお節		
	野菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 白菜 しめじ	砂糖	醤油 酒 かつおだし		
20 (金)	減量ナン			ナン		612	スパイス ドライカレーには、いろいろなスパイスが使われています。スパイスにはそれぞれ、香り付け、辛味付け、色付け、臭み消しなどの作用や、食欲増進などの効果があります。
	牛乳	牛乳				28.3	
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう	326	
	海藻サラダ	ひじき 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		和風醤油ドレッシング		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖			
24 (火)	米飯(減量)			米		632	オムレツの和風あんかけ この日のオムレツのソースは、しめじとたまねぎやかつおだしを使った和風あんです。
	牛乳	牛乳				28.1	
	オムレツの和風あんかけ	鶏卵	しめじ たまねぎ	大豆油 砂糖 でんぶん	みりん 醤油 酒 かつおだし 酢 塩	405	
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにやく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉		
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小松菜 たまねぎ 根深ねぎ		かつお節		
25 (水)	米飯(減量)			米		623	野菜を食べよう 野菜は、低エネルギーでビタミンや食物せんいを多く含むので、生活習慣病の予防に役立ちます。スープやみそ汁に入れるなど、野菜をとる工夫をしましょう。
	牛乳	牛乳				25.3	
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		335	
	きゅうりの酢の物	いか わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩		
	けんちん汁	豆腐	こんにやく ごぼう しいたけ にんじん 大根 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩		
26 (木)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		636	魚を食べよう あじやさば、いわしなどの魚には、私たちの血液をサラサラにしてくれる、健康によいあぶらがたくさん含まれています。
	牛乳	牛乳				32.7	
	あじのカレーフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	カレー粉 塩 こしょう	364	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	もやしスープ	豚肉	とうもろこし 小松菜 もやし しめじ		とりがらスープ スープストック 塩 醤油 こしょう		
27 (金)	米飯(減量)			米		618	あおさ あおさは海藻の仲間、カリウムやマグネシウムが含まれています。黒はんぺんの磯辺焼きに、あおさを乾燥させて粉状にしたものを使っています。
	牛乳	牛乳				28.3	
	黒はんぺんの磯辺焼き	黒はんぺん あおさ		大豆油	醤油 みりん	360	
	野菜の含め煮	豚肉	こんにやく ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩		
30 (月)	米飯(減量)	韓国料理献立		米		625	わかめスープ わかめスープは、韓国でよく食べられている料理です。わかめを習慣的に食べる国は、日本・韓国・北朝鮮だと言われています。
	牛乳	牛乳				26.4	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	373	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	チンゲンサイ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		

★ 表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。
★ 献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量〇〇パン」と表記しています。

おしらせ

- ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。・給食費はすべて食材料費に使われています。・魚には、小骨が残っている場合があります。
- ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の中でどの働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
- ・給食で使用している魚介類(しらすほしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。
- ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。
- ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ・めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
- ※「食育ブック」「給食と食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。