

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 | Aブロック | 西島学校給食センター | 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) 中華料理献立 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー コーンしゅうまい | 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム | 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む 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 キャベツ きゅうり ほうれん草 とうもろこし たまねぎ | 主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む 米 大豆油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 塩 | 調味料 酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング 塩 | 671 27.2 504 | 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。 |
| 3 (火) | 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) 牛乳 大根サラダ ぶどうゼリー | ベーコン まぐろ油漬 いか みそ チーズ 牛乳 ハム | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり 大根 ぶどう | ソフトめん 大豆油 砂糖 砂糖 | 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 和風乳化ドレッシング | 619 26.4 328 | 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。 |
| 4 (水) | 米飯(減量) 牛乳 おでん 大豆といりこのポリポリ揚げ 野菜のレモンじょうゆ和え | 豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ 牛乳 ハム 大豆 かえり煮干し | こんにゃく 大根 きゅうり 大根 ほうれん草 キャベツ レモン | 米 砂糖 じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖 | かつお節 醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 かつおだし | 686 31.1 458 | 暑さに負けずに 暑くて食欲がない時も、食べない元気活動できません。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。 |
| 5 (木) | 米飯(減量) 牛乳 肉団子の和風ソースかけ 野菜のごま酢和え 実だくさん汁 | 牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ | たまねぎ ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ こんにゃく 大根 にんじん 白菜 根深ねぎ | 米 パン粉 でんぷん 砂糖 なたね油 ごま 砂糖 じゃがいも | 醤油 塩 醤油 酢 かつお節 | 608 23.9 398 | 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。 |
| 6 (金) | セルフホットドッグ (減量切り入りロールパン、 ポイルドウイナー、レタス) 牛乳 クラムチャウダー | ウイナー 牛乳 あさり ベーコン 牛乳 | レタス たまねぎ にんじん パセリ | パン 砂糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油 | トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 白ワイン スープストック 塩 こしょう | 599 22.8 342 | あさりを食べよう あさはり、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。 |
| 9 (月) | チキンカレーライス (麦入り米飯、チキンカレー) 牛乳 こんにゃくサラダ 福神漬 | 鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳 海藻ミックス | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん | 米 麦 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖 | 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 和風ドレッシング 醤油 酢 塩 | 706 22.4 348 | 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。 |
| 10 (火) | 米飯(減量) 十五夜献立 牛乳 五目はんぺんのごま揚げ にんじんのきんぴら いものこ汁 | 牛乳 五目はんぺん 豚肉 豆腐 みそ | 米 小麦粉 ごま 大豆油 にんじん こんにゃく たけのこ しめじ 白菜 根深ねぎ | 米 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 里芋 | 醤油 みりん 赤唐辛子粉 かつお節 | 620 23.4 355 | 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。 |
| 11 (水) | 減量食パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ バインアップル缶 | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム 豚肉 | 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 キャベツ とうもろこし きゅうり バインアップル | パン 大豆油 じゃがいも 砂糖 砂糖 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 フレンチドレッシング | 619 25.5 349 | 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よう。 |
| 12 (木) | 米飯(減量) 牛乳 ツナ入り厚焼卵 じゃがいものそぼろ煮 とうがんスープ | 牛乳 鶏卵 かつお 豚肉 鶏肉 | 米 小麦粉 ごま 大豆油 にんじん こんにゃく たけのこ とうがん しめじ チンゲンサイ | 米 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも でんぷん でんぷん | 酢 みりん 塩 醤油 醤油 酒 みりん とりがらスープ スープストック 塩 こしょう | 634 24.0 278 | 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。 |
| 13 (金) | 米飯(減量) 牛乳 生揚げのカレー炒め 野菜の磯香和え みそ汁 | 牛乳 豚肉 生揚げ ちりめん干し のり みそ | 米 小麦粉 ごま 大豆油 にんにく たまねぎ 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 大根 白菜 えのきたけ にんじん もやし 根深ねぎ | 米 小麦粉 ごま 大豆油 大豆油 砂糖 じゃがいも | 酒 カレー粉 トマトケチャップ 醤油 塩 酒 醤油 かつおだし かつお節 | 613 25.2 350 | 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。 |

| 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。