

# 9月

## 給食こんだて表 (小学校B)

### 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も多く使用し、紹介する献立です。

静岡市  
学校給食キャラクター  
しよっかんくん



★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	日ブロック	西島学校給食センター		メモ	
		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)
2 (月)	米飯(減量)			米		669 22.2 374 671 504	<b>汁物を食べよう</b> スープなどの汁物は、水分といっしょにほどよい塩分をとることができます。また中に入れる実の組み合わせで、栄養のバランスも良くなります。
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉	たまねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油	塩		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく グリーンピース	大豆油 砂糖	醤油 かつおだし		
	すまし汁	豆腐	たまねぎ えのきたけ ほうれん草 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油		
3 (火)	米飯(減量)	<b>中華料理献立</b>		米		27.2 504	<b>麻婆豆腐</b> 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。ピリッと辛いので、暑さで食欲が落ちていたときも食べやすい料理です。
	牛乳	牛乳					
	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 でんぶん	酒 中華スープの素 オイスターソース 醤油 赤唐辛子粉		
	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		
	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 でんぶん 砂糖	塩		
4 (水)	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 トマトビュレ	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 26.4 328	<b>シーフードソース</b> 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わせやすく、魚を手軽に取り入れることができます。
	牛乳	牛乳					
	大根サラダ	ハム	きゅうり 大根		和風乳化ドレッシング		
	ぶどうゼリー		ぶどう	砂糖			
5 (木)	米飯(減量)			米		686 31.1 458	<b>暑さに負けずに</b> 暑くて食欲がない時も、食べないと元気に活動できません。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。
	牛乳	牛乳					
	おでん	豚肉 昆布 黒はんぺん さつまあげ 生揚げ	こんにやく 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぶん 大豆油 砂糖	醤油 みりん		
	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		
6 (金)	米飯(減量)			米		608 23.9 398	<b>重陽の節句</b> 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。
	牛乳	牛乳					
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 なたね油	醤油 塩		
	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		
	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにやく 大根 にんじん 白菜 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
9 (月)	セルフホットドッグ (減量目入りロールパン、 ポイルドウィンナー、レタス)	ウインナー	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 22.8 342	<b>あさりを食べよう</b> 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。
	牛乳	牛乳					
	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		
10 (火)	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 22.4 348	<b>おなかをきれいに</b> こんにやく、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					
	こんにやくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにやく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	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		
11 (水)	米飯(減量)	<b>十五夜献立</b>		米		620 23.4 355	<b>お月見</b> 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					
	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			
	にんじんのきんぴら	豚肉	にんじん こんにやく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	いものこ汁	豆腐 みそ	しめじ 白菜 根深ねぎ	里芋	かつお節		
12 (木)	減量食パン			パン		619 25.5 349	<b>生活習慣を見直そう</b> 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、食生活をはじめて生活習慣を見直してみましよう。
	牛乳	牛乳					
	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 トマトビュレ	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		
	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		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
13 (金)	米飯(減量)			米		634 24.0 278	<b>とうがん</b> 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。
	牛乳	牛乳					
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお		砂糖 でんぶん 植物油脂	酢 みりん 塩 醤油		
	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 でんぶん	醤油 酒 みりん		
	とうがンスープ	鶏肉	とうがん しめじ チンゲンサイ	でんぶん	とりがらすープ スープストック 塩 こしょう		

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)	米飯(減量)			米		613	<b>豚肉の栄養</b> 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。
	牛乳	牛乳				25.2	
	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	
	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		
18 (水)	五目うどん (うどん、五目うどんのつゆ)	<b>長寿食献立</b> 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		609	<b>「まごわやさしい」</b> 「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・いもの頭文字です。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					
19 (木)	米飯(減量)	<b>ふるさと給食の日</b>		米		635	<b>ふるさと給食の日</b> 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		
20 (金)	米飯(減量)			米		642	<b>彼岸のお供え</b> 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 こんにゃく 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		
24 (火)	減量ナン			ナン		612	<b>スパイス</b> 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			
25 (水)	米飯(減量)			米		632	<b>オムレツの和風あんかけ</b> 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	こんにゃく 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		
26 (木)	米飯(減量)			米		623	<b>野菜を食べよう</b> 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	こんにゃく 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		
27 (金)	減量ミルク食パン	スキムミルク		パン		636	<b>魚を食べよう</b> 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、健康にい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		
30 (月)	米飯(減量)			米		618	<b>あおさ</b> あおさは海藻の仲間で、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	こんにゃく 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		

★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、食べ物の体の中での動きで分けています。・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(しらすぼしなど)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、セラチア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&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」(マル社)のイラストを使用しています。