

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
2	うどん			うどん	569 Kcal 23.1 g 83.5 g 2.4 g	今日から給食が再開します。夏休み中、遅寝、遅起き、朝食抜きの生活リズムになってしまった人はいませんか？まだ朝起きるのがつらい人は、早く寝て、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。そうすると、頭と体が目覚め、午前中のだるさがなくなります。試してみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくうどんのつゆ	とりにく なると あぶらあげ わかめ かつおぶし	だいこん にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ しいたけ	さとう		
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
月	ゆでキャベツ		キャベツ			
3	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	563 Kcal 19.5 g 89.2 g 2.3 g	チャーハンは、具を炒め、卵とご飯を炒めて作るのが一般的ですが、給食のチャーハンは具を炒め、ご飯の中に炊き込んで作ります。ちょっとお店や家で作るチャーハンとは違いますが、火の通りに「むら」ができないので、安全に衛生的に作るができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん とんし さとう あぶら こむぎこ		
火	ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ コーン もやし	ごまあぶら		
4	むぎごはん	ふるさと給食(太字は地場産物)		こめ むぎ	651 Kcal 26.7 g 88.8 g 2.5 g	今日はふるさと給食の日です。家康公の活躍した江戸時代から食べられている「黒はんぺん」は、たくさん獲れてしまったいわしを無駄にしないために考案された食品といわれています。もったいない精神が生んだ、静岡の宝物の食品です。みそ汁は、静岡市近郊でとれた枝豆で作りました。さやごと汁で煮だすことによって、あさりのような旨味が出ます。さやは食べられないので、中の枝豆だけ食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのいそべあげ	くろはんぺん あおのり		こむぎこ あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう		
水	えだまめのみそしる	いわしだし みそ	えだまめ			
5	むぎごはん			こめ むぎ	641 Kcal 25.5 g 93.3 g 2.1 g	冬瓜は、県内(浜松)で多く作られています。夏に収穫されるのに、冬の瓜と書くのは、上手に保存すれば何カ月も保存でき、冬にも新鮮な状態で、食べることが出来るからだそうですよ。今のように食べものがたくさんなかった時代、作物が少なくなる冬まで食べられる冬瓜は、貴重な食品でした。味が淡泊なので、スープや煮物、サラダなどさまざまな料理に使えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼうこんにやく いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま		
	なっとう	なっとう かつおだし				
木	とうがのみそしる	かつおぶし みそ	とうがん こまつな えのきたけ			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
6	ナン			ナン	525 kcal 22.6 g 73.4 g 1.9 g	ナンは、インドや南アジアの地域でよく食べられている平たいパンです。給食のナンには入っていませんが、材料の中にヨーグルトを加えることによって、よい香りがつき、また柔らかくなるようです。今日のように、カレーをつけて食べることも多いですが、そのまま食べても、タンドリーチキンやディップソースにつけて食べることもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	コーンクリーミード レッシング		
金	パイナップル		パイナップル	さとう		
9	とうもろこしごはん		コーン	こめ バター	575 Kcal 18.0 g 84.0 g 2.3 g	とうもろこしは、甘くてシャキシャキした食感が楽しいですね。色も鮮やかな黄色で、ごはんの白と混ぜると見た目がとてもきれいで、食べるのが楽しくなりますね。作り方もとっても簡単！とうもろこしを実をとってお米と炊くだけ。ビタミンや食物繊維もたくさん含まれていて体に良いし、夏から秋にかけて旬なので、季節を感じられます。味わって食べてみてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふハンバーグ きのこソース	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ しめじ マッシュルーム	あぶら さとう バター		
	きゅうりとつぼづけの あえもの		きゅうり つぼづけ	ごま		
月	トマトとたまごのスープ	たまご	たまねぎ トマト	でんぷん		
10	きなこねじりあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	562 kcal 20.7 g 76.8 g 2.1 g	今日は、皆さんの中からリクエストの多かったあげパンです。いつもはロールパンで作りますが、今日はねじれたパンにしてみました。きなこがしっかりついて、きついつもよりもっと美味しいと思います。味わって食べてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも		
火	けんないさんみかんゼリー			みかんかじゅう みずあめ さとう		
11	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 24.1 g 85.0 g 1.7 g	生揚げは、普通煮物で食べることが多い食品です。給食独特のメニューだとは思いますが、煮物では食べにくいと感じる人も、カレーの香りと隠し味のケチャップの甘み、豚肉の旨味でペロッと食べられてしまうアイディア料理です。生揚げには、カルシウムがたくさん含まれています。特に給食で牛乳を減らしている人は、しっかり食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいた め	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
水	やさいスープ	ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ			
12	むぎごはん			こめ むぎ	580 Kcal 24.7 g 88.4 g 1.9 g	ホイコーローは、中国の四川省で生まれた料理です。漢字では「回す鍋の肉」と書きます。回すは中国語で「もう一度」という意味があります。昔、中国では、大きな塊の豚肉をゆでてから、いろいろな料理に使っていました。その残った茹でた豚肉を、もう一度鍋で炒めた料理だったので、この名前がついたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ぶたにく みそ はちしようみそ	キャベツ ピーマン にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう		
木	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	コーン	でんぷん		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
13	ソフトめん			ソフトめん	576 Kcal 27.5 g 84.5 g 1.4 g	秋のなすは9月から10月にかけて収穫されるなすで、夏に比べてゆっくり育つので、味が濃く、しっかりとした食感があるので、火を通す料理に向いています。今日は、油で一度なすを揚げ、ミートソースの出来上がりの最後に混ぜて作りました。油で揚げると、美味しくなるだけでなく、なすのきれいな紫色を残すことができます。苦手な人は、ペロツとなめてみるだけでもいいので、挑戦してみてください。
	なすいりミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しめじ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	さとう コールスロドレッシング		
金	ジョアプレーン	だっしふんにゅう		さとう		
17	ごもくごはん		お月見献立	こめ むぎ	584 Kcal 25.4 g 89.4 g 2.5 g	今年の十五夜は、今夜です。十五夜は1年で月が最も美しいとされ、月を眺めながら秋への移り変わりを感じる特別な日です。月に見立てた団子をお供えし、稲穂にみたてたすすきで飾り、豊作をお祈りします。さつまいもや里芋を供え、収穫への感謝を表します。天気が良ければ部屋の電気を消し、美しい月を眺めましょう。ゆったりとした、日本の行事を味わってみるのも良いものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	5年生給食なし			
	いわしのしょうがに	いわし こんぶだし	しょうが	さとう どんぶん		
	つきみじる	いわしだし	だいこん にんじん はねぎ	げんまい		
火	さつまいもいりまっ ちゃむしパン	ぎゅうにゅう	まっちゃん	さつまいも さとう あぶら こむぎこ		
18	むぎごはん		5年生給食なし	こめ むぎ	615 Kcal 23.2 g 88.6 g 1.8 g	ラビコットソースは、フランス料理のソースの1つで、いろいろな野菜やハーブを細かく刻んで、酢や油、塩、こしょうで味付けます。少し酸っぱくて、シャキシャキとした食感なので、揚げ物などにかけると、さっぱりとした味わいになります。ラビコットソースは、魚や肉、野菜などにかけると、いつもの料理がもっとおいしくなります。簡単に作れるので、是非お家でも試してみてくださいね！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのラビコットソース	あじ	たまねぎ ピクルス パセリ トマト	パンこ あぶら どんぶん さとう		
	ジュリエヌスープ		たまねぎ セロリ にんじん キャベツ			
水	かたぬきチーズ	チーズ				
19	むぎごはん			こめ むぎ	577 Kcal 24.0 g 86.3 g 1.8 g	まだまだ暑い日が続いていますが、22日は秋分の日。季節は確実に秋に近づいています。秋に美味しくなる食べ物は、たくさんあります。「きのこ」もその一つ。今日は旨味いっぱいのしめじやえのきたけ、しいたけで吸い物をつくりました。食べ物から、秋の訪れを感じますね。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご こんぶエキス		さとう あぶら どんぶん		
	ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう		
木	きのこじる	とうふ かつおぶし	しめじ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ			
20	むぎごはん			こめ むぎ	620 Kcal 21.0 g 103.6 g 1.9 g	ポークカレーは、豚肉の旨味がカレーのスパイスと混ざり、ごはんと一緒に食べると、止まらなくなるくらい美味しいですね。豚肉は、まだまだ残暑の残るこの時期に食べても、らいたい栄養がたっぷりあります。たんぱく質やビタミンB1がたくさん含まれていて、これを食べると体が元気になります。とくにビタミンB1は、体の疲れをとってくれるので、カレーを食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも カレールー		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら		
金	すりおろしりんご デザート		りんご	さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
24	むぎごはん			こめ むぎ	621 Kcal 25.3 g 92.1 g 1.8 g	今日は、もやしとにらのソテーです。給食に にらがでるのは、めずらしいですね。にらに は、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれて いるので、食べると元気になります。香りが 強くて、ぎょうざや春巻き、炒め物、スープ に入れると料理がもっとおいしく感じられま す。目に良いビタミンも含まれているので、 にらを食べると、目が疲れにくくなります。 しっかり食べて、勉強や運動、遊びなどもっ と楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		
火	あんじんデザート	とうにゅう	ももピュレ あんずかじゅう	みずあめ でんぶん		
25	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 22.3 g 91.6 g 1.6 g	ぶりは、成長すると名前が変わる魚です。こ のような魚を「出世魚」といいます。関東で は小さい順に「もじゃこ」「わらさ」「ぶ り」といいます。関西では小さい順に「つば す」「はまち」「めじろ」「ぶり」といま す。大きくなるにつれ、脂がのって美味しく なっていきます。成長すると呼び方が変わる なんて、面白いですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりみそづけフライ	ぶり さいきょうみそ		パンこ こむぎこ あぶら		
	やさいのふくめに		にんじん ごぼう たけのこ こんにやく いんげん	さとう じゃがいも		
水	みそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	たまねぎ ねぶかねぎ			
26	アーモンドトースト			しよくパン マーガリン さとう アーモンド	671 Kcal 24.3 g 81.2 g 2.4 g	今日は、蒲原の給食の大人気メニュー「アー モンドトースト」です。マーガリンと砂糖、 アーモンドをよく混ぜ合わせたものを、食パ ンの上に丁寧に塗ります。こんがり色づくま でオープンで焼きます。蒲原ならではの特別 な調理パンの1つです。味わって食べてくだ さいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのトマトに	とりにく	たまねぎ コーン トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
木	やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
27	むぎごはん			こめ むぎ	559 Kcal 26.4 g 82.0 g 2.0 g	鮭は、秋になると川を上る魚です。今では1 年中食べられますが、秋の風物詩として知ら れ、季節感を感じられる魚です。鮭は、川で 生まれてから海に出て大きく成長し、再び生 まれ育った川に戻ってきます。この成長過程 が、とても面白く、また自然のすごさを感じ ますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	キャベツとあぶらあげ のにびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
金	みそしる	とうふ みそ かつおぶし	はくさい たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
30	きのこピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ	こめ むぎ あぶら バター	547 Kcal 20.0 g 75.6 g 2.8 g	今日のサラダには、ほうれん草が使われてい ます。ほうれん草は野菜ですが、ビタミンや 鉄、カルシウムなどの栄養が入っています。 ルテインという目の健康を守ってくれる栄養 も入っています。食物せんいもあるので、お なかのおそうじもしてくれます。ほうれん草 には、みなさんが元気に運動したり、勉強し たりするために必要な栄養が、いっぱい入っ ています。残さず食べたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら		
	ほうれんそうとコーン のサラダ		ほうれんそう コーン キャベツ	コーンクリーミード レッシング		
月	にくだんごとはるさめ のスープ	ぶたにく とりにく	チンゲンサイ とうがん ねぶかねぎ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ とんし ごまあぶら さとう でんぶん		

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。