

9月 わくわく献立表

令和6年度



静岡市学校給食献立作成テーマ

「食べ物のひみつを探して楽しく食べよう」

全 19回 静岡市立清水飯田小学校

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとなる			
2	月	カレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	アップルビュレ カレールウ ソース チャツネ トマトビュレ	631	9月がはじまりました。最初の給食はカレーです。まだまだ暑い日が続きます。食欲を増してくれる、香辛料の効いたカレーを食べて、元氣よくスタートしましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1	
		こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン	あぶら	コンソメ	16.5	
		あおりんごゼリー		りんごかじゅう	さとう ぶどうとう		2.0	
3	火	ロールパン					645	トマトの赤色のものになる成分はリコピン。がんや動脈硬化の予防に役立ちます。リコピンを効率よくとるには、加熱調理がおすすめです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ コーン トマト	あぶら バター こむぎ マカロニ	ケチャップ ソース	26.2	
		やさしいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	20.1	
		ヨーグルト	ヨーグルト				2.5	
4	水	チャーハン	やきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	うすくちしょうゆ ショウタン	575	給食のチャーハンの焼き豚は清水区のお肉屋さんでいねいに作ってくれています。 *餃子は 1.2年生 一人2こ 3年生以上 一人3こです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.1	
		あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	しょうゆ	18.3	
		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 ちんげんさい コーン もやし	ごまあぶら	とりがらスープ うすくちしょうゆ ショウタン	2.5	
5	木	むぎごはん			こめ むぎ		584	さばは良質な脂肪やカルシウムの吸収を助けるビタミンがたくさん含まれています。今日は三ヶ日みかんの果汁でやわらかく煮ているので、さわやかなみかんの香りがします。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのみかんに	さば	みかんビュレ	さとう	しょうゆ かつおエキス ごんぶエキス	22.7	
		ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ		かつおだし しょうゆ	20.8	
6	金	ソフトめん 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 たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソフトめん あぶら	ワイン トマトビュレ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	575	ミートソースは、たくさんの量の野菜をじっくり煮込むことで、野菜のうまみや甘みがよく出るように作っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.7	
		パインサラダ		きゅうり キャベツ パインアップル		コールスロートレッシング	19.5	
		あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう ごま		1.4	
9	月	むぎごはん			こめ むぎ		561	ソテーに入っているには、ビタミンが豊富で目と肌の健康に役立つほか、食欲を増進させる働きや血液をサラサラにする効果があります。
		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	しょうゆ ショウタン オイスターソース	17.8	
10	火	くるさとうパン			パン ことう		651	おでんは、だし汁でさまざまな具を煮込む料理で、地域によって味や具にちがいががあります。今日はコンソメとカレーで洋風にしました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ふうふうおでん	とりにく ソーセージ こんぶ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも	カレーこ しょうゆ コンソメ	26.0	
		ちんげんさいとコーンのソテー		ちんげんさい コーン キャベツ	あぶら	コンソメ	22.3	
11	水	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	かとうぶどうとう さとう でんぶん		2.5	今日の魚はマンダイを使います。正式にはアカマンボウといいますが、体長2mほどの大ききで体は円盤型、左右が押しつぶされたように平たい形をしています。
		むぎごはん			こめ むぎ		586	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マンダイのおちゃプライ	あかまんぼう	りょくちや	こむぎこ パンこ あぶら		24.2	
12	木	やさしいふくめに		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	かつおだし しょうゆ みりん	17.2	
		みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぶかねぎ		かつおだし	1.6	
		むぎごはん			こめ むぎ		585	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金	あつやきたまご (しらすあおのりりり)	けいらん しらす あおさ		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだしエキス	23.2	豆類は良質なたんぱく質を多く含むので、家庭でも食べてほしい料理の一つです。今日は大豆を使った五目豆です。
		ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん	さとう	しょうゆ かつおだし	17.0	
		きのこじる	とうふ	しめじ えのきだけ しいたけ ねぶかねぎ		うすくちしょうゆ かつおだし	1.9	
		マーガリンパン			パン マーガリン さとう		568	
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					9月から10月にとれるみかんを「極早生みかん」と言います。冬のみかんより甘みは少ないですが、さわやかな酸味を楽しんでください。
		わふうやきそば	ぶたにく いか おでんこな	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら	ソース	22.2	
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ		ショウタン しょうゆ	21.5	
		ごくわせみかん		みかん			2.2	
17	火	わかめごはん			こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと	625	9月17日は十五夜です。十五夜では、お月見団子やすすき、里芋をお供えます。日本では、平安時代からお月見行事が始まったといわれており、月を楽しんだり、作物の収穫を感謝するお祭りとして親しまれてきたそうです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ぶどうとう でんぶん	トマトペースト ケチャップ ソース ワイン	22.4	
		ポイルキャベツ		キャベツ			17.3	
		みそしる	みそ	はくさい たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	かつおだし	2.4	
おつきみゼリー	かんてん	うんしゅうみかんかじゅう レモンかじゅう	さとう ぶどうとう みずあめ あぶら					

ふるさと給食
極早生みかん

日	曜日	献立名	おもな材料とはたらき			調味料など	エネルギー kcal たんぱく質 脂質	備考
			あか 体をつくる	みどり 体のちようしを ととのえる	きいろ ねつや力の もとになる			
18	水	しょくパン チョコレートクリーム			パン チョコレートクリーム		570	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのミックスソース	ごまさば みそ		でんぶん あぶら さとう	みりん ケチャップ ソース ワイン	26.5	鯖(さば)は「背の青い魚」と言われています。鰭の働きを活発にするDHAが含まれています。
		キャベツとごまつなの ソテー		キャベツ ごまつな	あぶら	コンソメ	19.2	
		ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも	とりがらスープ コンソメ	2.4	
19	木	むぎごぼん			こめ むぎ		592	大豆は変身するのがとても上手な食べ物です。「生揚げ」は「厚揚げ」とも言い、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。豆腐を薄く切って油で揚げると、「油揚げ」になります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5	
		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 ばねぎ	さとう あぶら	しょうゆ カレーこ ぎけ ケチャップ	20.2	
		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		コンソメ うすくちしょうゆ	1.7	
20	金	しょくパン いちごジャム			パン いちごジャム		575	ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。田舎の家庭料理、日本で言ううみそ汁のような料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが		ワイン しょうゆ	28.4	
		やさいサラダ		キャベツ コーン きゅうり	しおちゅうかドレッシング		22.6	
		ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ	コンソメ とりがらスープ	2.4	
24	火	むぎごぼん			こめ むぎ		585	日本では豚肉と大きめに切ったキャベツを炒めて作られるホイコーローですが、本場中国ではにんじんの葉やトウモロコシを入れて作られています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.2	
		ホイコーロー	ぶたにく かつおぶし 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	しょうゆ ソース みりん シャンタン	16.7	
		ちゅうかコンソープ	たまご とうふ	コーン	でんぶん	シャンタン とりがらスープ	1.9	
25	水	りんごパン			りんご		592	秋の味覚として親しまれている「きのこ」。今日はオムレツにしめじとえのきの2種類のきのこが入ったソースをかけています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.6	
		オムレツのきのこのソース	たまご	たまねぎ しめじ えのきだけ	さとう でんぶん あぶら	ケチャップ ソース ワイン	18.2	
		やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな	じゃがいも	コンソメ とりがらスープ	2.7	
26	木	むぎごぼん			こめ むぎ		613	さんまは9月から10月に旬を迎える魚です。この時期のさんまは、脂がのってとても美味しくなります。小骨に気をつけながら食べてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	みりん しょうゆ ぎけ	23.4	
		にびたし	あぶらあげ	ごまつな キャベツ		かつおだし しょうゆ	24.2	
27	金	ナン			ナン		638	ナンはインドやネパールで食べられている平たいパンです。水分の少ないドライカレーをのせて食べましょう。
		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	あぶら	ソース アップルビュレ ワイン チャツネ コンソメ カレー	27.4	
		コンソメサラダ		きゅうり キャベツ コーン	クリーミーコンソレドレッシング		20.6	
		はっこうにゅう	はっこうにゅう				2.4	
30	月	むぎごぼん			こめ むぎ		557	さけはビタミンDを豊富に含んでいる魚です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.1	
		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 ごまつな		かつおだし うすくちしょうゆ みりん	17.7	
みそしる	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	かつおだし	2.2			

※ 食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

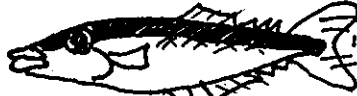
※ 魚には小骨が入っている場合があります。食べる時に注意しましょう。

※ 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、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。

注意

9月26日(木)
さんまのかばやき



沸騰地球が
国連のグテーレスさん
「The era of global boiling has arrived.」

昨年7月末 温暖化
おんなんか
どきどきは
ないらぬ

静岡県 (34.3度)
<13:18>
40度
Boiling Boiling
北海道
カンマセンのいるところ
18度(+5度)
あっちゅーん!!

市場の予想
今年のサマ
今年7月7日
たなばたの日
Sahma Mini