

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 カルシウム	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)		
1	マーガリンパン (1年生はなし)		4年生給食なし	パン マーガリン	576 Kcal 22.9 g 78.8 g 2.3 g 392 mg	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				
	和風やしそば	ぶたにく かつおぶし	すとりしょうが キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
月	のむヨーグルト	にゅうせいひん		さとう		
2	むぎごはん	ふるさと給食(太字は地場産物)		こめ むぎ	636 Kcal 27.5 g 83.6 g 2.8 g 387 mg	今日はふるさと給食の日です。桜えびやお茶が有名な静岡ですが、清水区の三保では水はけのよい土地と、日照時間などの気候条件を生かして、夏が旬の枝豆を1年中つくるができます。今日のみそ汁は、三保でとれた枝豆で作りました。さやごと水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				
	とりにくのからあげ レモンソース	とりにく	しょうが レモンじる	でんぶん さとう		
	ごまあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま		
火	えだまめのみそしる	いわしだし みそ	えだまめ			
3	ソフトめん			ソフトめん	553 Kcal 25.4 g 79.1 g 1.5 g 312 mg	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、なすの紫色を残すことができます。
	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 マッシュルーム しめじ トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	コールスロート レッシング さとう		
4	とうもろこしごはん		とうもろこし	こめ バター	561 Kcal 17.9 g 83.2 g 1.9 g 318 mg	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！とうもろこしの実をとって、お米と炊くだけ。夏から秋にかけてが旬なので、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				
	まぐろのメンチカツ	びんながまぐろ	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぶん		
	きゅうりとつばづけの あえもの		きゅうり だいこん	さとう みずあめ ごま		
木	トマトとレタスのたまごのスープ	たまご	トマト レタス	でんぶん		

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 カルシウム	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)		
5	むぎごはん			こめ　むぎ	645 kcal 20.7 g 107.0 g 1.8 g 300 mg	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、とてもおいしいですね。豚肉は、まだまだ残暑の続くこの時期にとりたい栄養（たんぱく質やビタミンB ₁ ）がたくさん含まれていて、食べると体が元気になります。とくにビタミンB ₁ 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　キャベツ コーン	あぶら		
金	ミニデザート		りんご	さとう		
8	マーガリンパン			パン　マーガリン	672 Kcal 26.7 g 78.2 g 2.5 g 394 mg	今日のハンバーグは減塩ハンバーグで、ケチャップをかけて丁度美味しく食べられるように薄味になっています。「塩」は、体にとってとても大切なものですが、とりすぎると①のどが渇きやすくなる②むくみやすく、だるくなる③血圧が高くなり、心臓の病気になるやすくなる。など体に悪いことがおきます。塩は、特にインスタントめんや、スナック菓子、ハム・ソーセージ、調味料に多く入っているので、減塩に気を付けてにやさしい食べ方を考えましょう。
	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　しょうが トマト　にんにく	とんし　さとう でんぶん		
	カントリーポテト	パルメザンチーズ		じゃがいも あぶら		
月	やさいスープ	とりにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　チンゲンサイ			
9	むぎごはん			こめ　むぎ	621 kcal 26.0 g 83.5 g 1.3 g 463 mg	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。冬瓜は水分が多く、体の熱を取る働きがあるので、残暑の厳しい今の時期に食べると、ほてった体の熱が下がり、健康に過ごせます。
	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		
火	とうがんスープ	とりにく	とうがん　しいたけ こまつな			
10	むぎごはん			こめ　むぎ	658 Kcal 28.0 g 91.0 g 2.4 g 405 mg	まだまだ暑い日が続いていますが、23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。今日は旨味たっぷりのなめこで味噌汁をつくりました。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				
	ごもくきんぴら	ぶたにく	しょうが　にんじん ごぼう　こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら　ごまあぶら さとう　ごま		
	なっとう	なっとう				
水	なめこじる	とうふ　みそ いわしだし	なめこ			
11	ピラフ	ウインナー	たまねぎ　にんじん コーン	こめ　あぶら	590 Kcal 24.7 g 74.5 g 2.5 g 298 mg	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				
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ　セロリ しょうが			
	ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれんそう　キャベツ コーン	わふうドレッシング		
木	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ　チンゲンサイ しょうが　にんにく にんじん　ねぶかねぎ	とんし　さとう んぶん　はるさめ ごまあぶら		

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギーたんばく質炭水化物食塩相当量カルシウム	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)		
12	むぎごはん		敬老の日献立「まごたちはやさしい」 	こめ むぎ	610 Kcal 32.5 g 84.7 g 2.7 g 386 mg	体にやさしい食べ物の合言葉で、「まごたちはやさしい」という語呂合わせがあります。 ま(豆)ご(胡麻)た(たまご)ち(小さな魚)は(葉っぱの野菜)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ・きのこ類)い(いも)の事です。 食生活を見直す時に覚えやすいですね。今日は、15日の敬老の日にかけて「やさしいまごたち」と「体にやさしい食事」献立してみました。どちらも大切な宝物ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
	ごもくまめ	だいず とりにく ごんぶ	ごぼう にんじん ごんにやく れんこん いんげん	さとう		
金	みそしる	あぶらあげ みそ いわしだし	たまねぎ えのきたけ			
16	ナン			ナン	643 Kcal 25.6 g 96.6 g 2.2 g 313 mg	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らなパンです。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、またやわらかくなるそうです。今日のように、カレーをつけて食べることが多いですが、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。
	ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
火	パイナップル		パイナップル	さとう		
17	うどん			うどん	566 Kcal 22.7 g 83.3 g 2.3 g 306 mg	みしまコロッケは、静岡県三島市のご当地グルメです。三島の近くには富士山があり、火山の土ときれいな水で育つので、栄養たっぷりでホクホクのおいしいじゃがいもが育ちます。 みしまコロッケは①三島産のじゃがいもを使い②いろいろなお店が肉やチーズを入れたり、様々な形で決まりではなく③町全体で応援している所が特徴です。おまつりやイベントでも売られていて、コロッケで町を元気にしようと呼びかけています。
	ごもくうどんのつゆ	とりにく なるど あぶらあげ わかめ かつおだし	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ ねぶかねぎ	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 でんぶん あぶら こむぎこ		
水	ゆでキャベツ		キャベツ			
18	むぎごはん			こめ むぎ	549 Kcal 19.7 g 87.3 g 1.5 g 260 mg	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。少しずばくして、シャキシャキとした食感なので、揚げ物などにかけて、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、野菜などにかけて、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、ぜひ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				
	タラフライのラビコットソースがけ	スケソウダラ	たまねぎ ピクルス パセリ トマト	パンこ こむぎこ あぶら さとう		
木	ジュリエンスープ		たまねぎ セロリ にんじん キャベツ			
19	むぎごはん			こめ むぎ	664 Kcal 27.8 g 89.5 g 2.1 g 403 mg	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、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				
	マーボーどうふ	どうふ 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		
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ とし		
金	もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら		

曜	日	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 カルシウム	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)		
22		きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	680 Kcal 24.8 g 78.9 g 2.1 g 316 m g	きなこ揚げパンの歴史は古く、昭和30年代に、東京のある小学校で、残りがちだったコッペパンを美味しく食べてもらおうと、調理員さんたちが考えたのが始まりです。油で揚げたパンに、砂糖入りのきなこをまぶすと、香ばしく甘くとても人気がでした。きなこは大豆から作られ、栄養もあり昔から餅や和菓子に使われます。美味しく栄養もあるので給食むきの調理パンだったのです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにく ウインナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく	じゃがいも			
月		みかんゼリー		みかん	みずあめ さとう		
24		ごもくごはん	とりにく	しいたけ にんじん えだまめ	こめ さとう	561 Kcal 30.0 g 69.9 g 2.8 g 320 m g	さわらは、日本の海（特に瀬戸内海や九州）にいる魚で、大きくなると1メートルくらいになることもあります。名前の由来は、「さ」は「せまい」、「わら」は「腹」のこと。つまり「おなかが細い」魚という意味なのだそうです。身が柔らかく、骨も少ないので食べやすい魚です。味があっさりしてるので、味噌づけや今日のように照り焼きにすると美味しくなります。味わって食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのてりやき	さわら				
		キャベツとあぶらあげ のにびたし	あぶらあげ	キャベツ はくさい			
水		とうふ かつおだし たまご	たまねぎ はねぎ	チンゲンサイ	でんぶん		
25		ちゅうかおこわ	やきぶた	にんじん たけのこ しめじ	こめ もちごめ さとう	583 Kcal 20.0 g 84.7 g 2.5 g 270 m g	おこわとは、もち米を使った炊き込みごはんのことです。もち米を使うので、普通のごはんよりももちもちとした食感になります。野菜や肉、豆などを入れて一緒に炊くと、具の旨味がお米にしみこんで、香りが良くてとてもおいしいです。中華おこわは竹の葉や、笹の葉で包んで蒸し、中国では「端午の節句」に食べるそうです。日本では、中華料理の点心（軽い食事やおやつ）として楽しまれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	5年生給食なし			
		あげぎょうざ	とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	とんし でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
		ごもくちゅうかスープ	とりにく	きくらげ チンゲンサイ コーン もやし	ごまあぶら		
木		おうとう		おうとう	さとう		
26		むぎごはん		5年生給食なし	こめ むぎ	569 Kcal 24.2 g 82.9 g 2.3 g 510 m g	生揚げは、普段煮物で食べることが多い食品です。しかし、今日のように、みそ汁に豆腐のかわりに入れると、油の旨味が加わり美味しくなるし、煮崩れしにくいので、実をたっぷりいれる時おすすです。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				
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう みずあめ でんぶん		
		ひじきののもの	ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん こんにやく いんげん	あぶら さとう		
金		なまあげのみそしる	なまあげ いわしだし みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ			
29		アーモンドトースト			パン マーガリン さとう アーモンド	672 Kcal 24.3 g 81.6 g 2.4 g 332 m g	今日は、蒲原の給食の人気メニュー「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ブンで焼きます。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 こむぎこ マカロニ		
月		やさいスープ		こまつな にんじん	じゃがいも		
30		むぎごはん			こめ むぎ	666 Kcal 27.6 g 92.6 g 1.8 g 359 m g	ぶりは、成長すると名前がわかる魚です。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」といいます。大きくなるにつれ、脂がのって美味しくなっていくます。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 みそ		さとう みずあめ パンこ こむぎこ		
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう		
火		けんちんじる	とりにく あぶらあげ いわしだし	だいこん しめじ にんじん はねぎ			

＊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。