



このマークは旬の食材
を使っている献立です

9月 献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食 材 名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15木	ごはん マーボー豆腐 肉しゅうまい (小2個、中3個) きゅうりの中華和え	牛乳	~バランスよく食べよう~ 主食のごはん、パン、めん、主菜の魚、肉、卵、豆腐のおかず、副菜の野菜を中心としたおかず、汁や果物を食べることで、栄養のバランスが整います。バランスのよい食事をとり、元氣な毎日が過ごせますように!	豚肉、豆腐、みそ 肉しゅうまい	にんじん にんじん	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ねぎ きゅうり、もやし	かたくり粉 さとう	ひまわり油、ごま油 ごま油	678 kcal 25.7 g 23.6 g 87 g 3.2 g	860 kcal 32 g 29.3 g 113 g 4.0 g
16金	ごはん ポークカレー 鶏のハーブ焼き 福神漬け和え	牛乳	~カレーの由来~ カレーは、インドの香辛料をたっぷり使った肉や野菜のいため煮を、ごはんにかけてのが始まりだそうです。日本には明治の中ごろヨーロッパから伝わり、「洋食」の一つとして広まりました。	豚肉 鶏肉	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、福神漬け	じゃがいも 白いりごま	ひまわり油	668 kcal 32.6 g 17 g 93 g 2.9 g	827 kcal 38.6 g 19.6 g 120 g 3.8 g
20火	米粉パン ホワイトシチュー ハムステーキ ツナサラダ	牛乳	~地域の食材~ ホワイトシチューに入っている黄色い食べ物なんてしょうか? 今月の給食ニュースにのせたコリンキーを入れました。池田町の畑から地域の野菜が届きました。彩りよく、いつものシチューとまたちがいますね。	鶏肉、牛乳 ハム ツナ	にんじん、コリンキー にんじん	玉ねぎ、しめじ キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	米粉パン じゃがいも	ひまわり油 ひまわり油	667 kcal 35.7 g 24.6 g 74 g 2.7 g	819 kcal 43.7 g 28.9 g 93 g 3.4 g
21水	ごはん さつま汁 さわらの照り焼き 豆腐サラダ りんご	牛乳	~秋の味覚を楽しみましょう~ 秋は、いも類、きのこ、果物などたくさんのおいしい旬の食材が楽しめる季節です。今日は、さつまいもの入った汁と旬の果物りんごが地域から届きました。秋の味覚を味わってみてくださいね。	豚肉、みそ さわら 豆腐	にんじん にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり りんご	地元産コシヒカリ、強化米 さつまいも さとう ごま油	636 kcal 29.1 g 16.5 g 89 g 2.3 g	768 kcal 34.4 g 18.2 g 112 g 2.8 g	
22木	ごはん 紅白はんぺんのすまし汁 山賊揚げ 元氣っこサラダ	牛乳	~健康にいいごま~ ごまは肌の調子をよくしたり、若々しさを保ったり、いろいろな病気を予防するなど、いろいろな健康にいい効果が期待されている食品です。給食センターではこんがりいい香りになるようにごまを炒っています。ごまの風味を楽しんでみてください。	はんぺん 鶏肉 かつお節	にんじん、小松菜 にんじん	干し椎茸、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 さとう	米油 白いりごま、ひまわり油	642 kcal 30.7 g 11.6 g 81 g 2.3 g	783 kcal 36.1 g 22.4 g 104 g 2.8 g
26月	ごはん すいとん汁 野菜はるまき 磯マヨサラダ	牛乳	~ごはん~ 主食であるごはんは、体の中に入って脳や体全体のエネルギーや力のもととなります。勉強する時も、運動する時も、眠っている時もエネルギーは必要です。ごはんとおかずと一緒に食べましょう。	豚肉、油揚げ、みそ きざみのり	にんじん にんじん	大根、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸 キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 すいとん 米油、ごま油 ノンエッグマヨネーズ	679 kcal 22.5 g 22.3 g 93 g 2.2 g	814 kcal 26.2 g 24.2 g 118 g 2.6 g	

27 火	鶏ごぼうごはん	<p>～混ぜごはん～ 給食センターでは混ぜごはんの具をセンターで作り、炊き上がったごはんに入れて混ぜています。今日は鶏肉とごぼうを甘じょっぱく煮ました。ごぼうは秋から冬が旬の野菜です。</p>	鶏肉	にんじん	ごぼう、干し椎茸	地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油	613 kcal	700 kcal	
	さわにわん		豚肉	にんじん、小松菜	大根、たけのこ			26.3 g	31.8 g	
	彩の野菜の卵焼き		豚肉、たまご	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ				22.4 g	19 g
	ハムサラダ		ハム		キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	73 g	89 g	
	牛乳		牛乳					2.4 g	2.3 g	
28 水	ごはん	<p>～給食ガス～ 「トマトが赤くなると、〇〇が響くなる」ということわざがありますが、〇〇に入る言葉は何でしょう？ ①医者 ②先生 ③子ども 答え・・・① 栄養たっぷりトマトを食べていると医者にいかななくてもいいという意味のことわざです。</p>	鶏肉	にんじん	しめじ、ごぼう、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米		589 kcal	731 kcal	
	いものこ汁		豚肉、おから	トマト	玉ねぎ、しめじ	こんやく、さといも、かたくり粉			23.7 g	30.2 g
	おからハンバーグトマトソース			にんじん	大根、きゅうり、ねり梅	さとう、パン粉			16.1 g	18.8 g
	梅ドレサラダ					さとう	ひまわり油			83 g
	牛乳		牛乳					2.4 g	2.8 g	
29 木	ごはん	<p>～会染小学校希望献立～ 今日は会染小学校の希望献立です。とてもバランスがよい献立だなと思いました。毎日残さず食べてきてくれる会染小学校の皆さんに感謝です。希望献立喜んでもらえてでしょうか。</p>	豚肉、豆腐	にんじん、にら	えのきだけ、白菜、白菜キムチ	地元産コシヒカリ、強化米		645 kcal	775 kcal	
	キムチスープ		えびフライ						26 g	30.2 g
	えびフライ		ハム	海藻	きゅうり、キャベツ	さとう	米油		17.7 g	19.7 g
	海藻サラダ				パイン		ごま油		91 g	114 g
	牛乳		牛乳					2.5 g	2.7 g	
30 金	ごはん	<p>～ナムルって何のこと？～ ナムルは韓国の家庭に登場する、調味料で野菜を和えた料理のことです。今日のナムルは、野菜にごま油、しょうゆ、さとう、しお、酢、とうがらしを少々入れて和えました。</p>	鶏肉	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米		537 kcal		
	中華スープ		豚肉	赤ピーマン、にら	玉ねぎ	さとう	ごま油、白いりごま		23 g	
	ブルコギ			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま油		12.5 g	
	ナムル						ひまわり油		79 g	
	牛乳		牛乳					2.1 g		

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、タロコ、ウナギ、豆類



アリシンを含む食品

にら、たまねぎ、にんにく、らっきょう

レタス

レタス(結球レタス) サニーレタス(リーフレタス) ロメインレタス(コスレタス) サンチュ(ステムレタス)

一般的にレタスといえば、葉が重なって球状になった「結球レタス(玉レタス)」のことを指しますが、結球しない「リーフレタス(葉レタス)」や、縦長で緩く結球する「コスレタス(立ちレタス)」、茎から生えた葉を掻きとって利用する「ステムレタス(茎レタス)」など、さまざまな種類があります。和名(日本語の名前)では「ちしゃ」といい、結球レタスは「玉ちしゃ」とも呼ばれます。レタス類は水分が多く、栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。葉の色が濃いリーフレタスやステムレタスは、βカロテンを多く含む、緑黄色野菜に分類されます。レタス類の主な産地は長野県で、全国の生産量のうち3割以上を占めています。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

かみなり汁

材料【4人分】

豚もも	40g
にんじん	40g
だいこん	100g
干しいたけ	2g
ゆし豆腐	120g
長ねぎ	20g
だし汁	800cc
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1

作り方

1. にんじん、だいこんはイチョウ切り、長ねぎは輪切りにする。
2. 干しいたけを戻す
3. 鍋をあたため、ごま油を入れ、豚肉を炒める。
4. 3にだし汁を入れ、だいこん、にんじんを柔らかくなるまで煮る。
5. 干しいたけ、ゆし豆腐を入れ、酒・みりん・塩で味付けをする。
6. かたくり粉を水でとき、5にいれ少しとろみをつける、ねぎを入れたらできあがり。