



献立表

給食目標…バランスよく食事をしよう

9月に入っても、しばらく暑い日が続きます。食事と睡眠をしっかりとって、体調をととのえましょう。

今月は「まごは(わ)やさしい」の献立を紹介します。健康に過ごすために積極的に摂取したい食材の頭文字を並べた言葉です。

※牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
3	げつ月	カレーライス 豆のサラダ	ぶたにく ひよこめめ	じゃがいも あぶら カレールウ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース かぼちゃ あかピーマン きゅうり	708	838	まめ には、良質のたんぱく質や、食物繊維が豊富に含まれています。
4	か火	パン 焼きそば コンソメスープ	ぶたにく かつおぶし あおのり ベーコン	パン ちゅうかめん あぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんじん	608	719	給食の焼きそばは、しっかりと火を通すために、麺に薄く下味をつけて蒸してから炒めています。
5	すい水	ちゅうかどん 中華丼 ゴーヤチップス しゅうまい	ぶたにく うずらたまご しゅうまい	ごはん あぶら かたくりこ あぶら	はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ゴーヤ	646	765	ゴーヤにはがりととも呼ばれ、その名のとおり少し苦味のある野菜です。ビタミンCがたっぷり含まれています。
7	きん金	ミルクパン コロケ ごまサラダ はるさめ 春雨スープ	ぶたにく	ミルクパン コロケ あぶら ごま あぶら さとう はるさめ	キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ	616	729	ごま は昔から生薬として用いられていたくらい、栄養の高い食品です。
10	げつ月	防災訓練 非常食(ごはん) すいとん バナナ	ぶたにく あぶらあげ	アルファかまい すいとん じゃがいも	こんにやく にんじん だいこん バナナ	640	757	給食で非常食を食べます。アルファ化米とは、乾燥した米飯のことで、熱湯や水を入れることで食べられるようになります。災害時などの非常食として長期保存ができます。
11	か火	パン ポークシチュー わかめとコーンのサラダ	ぶたにく わかめ	パン じゃがいも あぶら ピーフシチューのもと あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース トマトかん キャベツ きゅうり とうもろこし	593	702	わかめ やひじき、こんぶなどの海藻は、低カロリーでミネラルや食物繊維などを多く含むヘルシーな食材です。
12	すい水	野菜もりもり丼 すまし汁	ぶたにく あつあげ わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん もやし だいこん とうもろこし えのきたけ にんにく きりぼしだいこん	624	739	やさしい には体の調子を整えるビタミンがたくさん含まれています。
14	きん金	ごはん さけ 鮭の塩焼き ひじきの煮物 さつま汁	さけ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう さつまいも	にんじん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しめじ	592	700	さかな の脂には、血液をサラサラにする働きがあります。また、骨ごと食べられるしらすやししゃもは、カルシウムも摂ることができます。
18	か火	チキンライス ソーセージスープ ヨーグルト	とりにく ソーセージ ヨーグルト	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ セロリ レタス ピーマン	619	733	ヨーグルトには、体の成長に大切なカルシウムが豊富に含まれています。
19	すい水	黒糖パン まぐろメンチカツ サラダ きのこスープ	まぐろメンチカツ ベーコン	こくとうパン あぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし キャベツ しめじ にんじん えのきたけ エリンギ	597	707	しいたけ などのきのこ類は、食物繊維がたっぷりであり、おなかの調子を良くする働きがあります。
21	きん金	ごはん さんまの蒲焼 きりぼしだいこん 切干大根煮 すまし汁	さんま とうふ あぶらあげ	ごはん こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう	きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし もやし ねぎ	651	771	さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。「秋にとれる刀のような形をした魚」であることからこの漢字が使われるようになったそうです。
25	か火	ごはん ハンバーグ 野菜の付け合せ つきみ汁 月見汁 十五夜デザート	ハンバーグ	ごはん だんご ゼリー	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	666	788	旧暦の8月15日はお月見の日です。月見団子やさといもなどの秋の野菜を盛り、スキを飾って、月をみて楽しむ行事です。
26	すい水	パン とりにく 鶏肉のからあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	とりにく あぶらあげ	パン さとう あぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり もやし にんじん えのきたけ	626	741	ごぼうには食物繊維がたくさん含まれています。腸内環境をよくし体の調子をととのえる働きがあります。
28	きん金	さつまいもごはん 豚キムチ みそ汁	ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	さつまいも ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ニラ はくさいキムチ にんじん ねぎ	628	743	いも は、体を動かすエネルギーとなる食材です。じゃがいもやさつまいもにはビタミンCがたっぷり入っています。