

給食だより

秋に美味しい食べ物

新米

さつまいも

しいたけ

ぶどう

さといも

なし

さま

さば

かき

今月の給食目標は「元気に運動して
丈夫な体をつくろう」です。

体をつくる

たんばく質

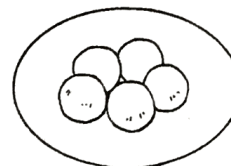
筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



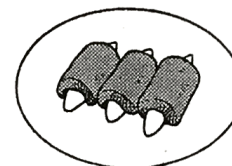
年中行事を見直そう！

月見ってどんな
行事なの？

月見だんご



關東風



関西風

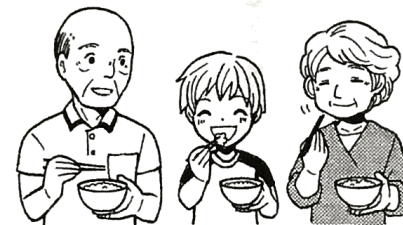
秋の彼岸に
お供えする
ものは？



おはぎ



●●● 敬老の日 ●●●



ごま

食べ物
ノート

『千夜一夜物語』の1つ「アリババと40人の盗賊」には、「開けごま」という言葉が登場します。ごまは、花の落ちた後にで
の中にたくさんつまっています。さやが熟して乾燥すると、割
が飛び出すことから、財宝が隠された洞窟の扉を開く呪文の言
れたのではないかとわれています。ごまは、脂
ミンB₁、ビタミンEなどが豊富です。いったり、
すると香りがよくなります。ごまあえやきんぴら
まざまな料理に取り入れて食べましょう。





平成28年9月の献立



青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 金	ドライカレー	○	わかめサラダ テラウエアー	牛乳、豚ひき肉、生わかめ	オリーブ油、米、サラダ油、小麦粉、ごま油、三温糖、いりごま(白)	にんにく、しょうが、五徳、にんじん、ホールトマト、りんご(ジャム)、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、テラウエアー	天塩、カレー粉、赤ワイン、白ごしょう、ケチャップ、ソース、シナモン、タイム(粉)、ガラムマサラ、しょうゆ、りんご酢	705 kcal 22.2 g 2.0 g
5 月	とり肉の 黒酢あんかけ丼	○	かみなり汁 果物(冷凍みかん)	牛乳、鶏肉モモ(皮なし)、刻みのり、とうもろこし	米、でんぶ、サラダ油、三温糖、上白糖、ゴマ油	にんじん、五徳、たけのこ(水煮)、ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、五徳、ごぼう、だいこん、葉ねぎ、冷凍みかん	しょうゆ、清酒、本みりん、ケチャップ、酢、うすくちしょうゆ、りんご酢、天塩、ごしょう、淡色みそ、赤色みそ、けずりぶし	683 kcal 24.3 g 3.0 g
6 火	ソースやきそば	○	にらたまスープ ヨーグルトの いちごソース入り	牛乳、豚こま、あおのり、たまご、ヨーグルト	サラダ油、蒸し中華めん、大豆油、三温糖、上白糖	もやし、キャベツ、五徳、にんじん、にら、しょうが、いちごジャム	ウスターソース、中濃ソース、ごしょう、天塩、しょうゆ、鳥がら、赤ワイン	638 kcal 23.2 g 3.3 g
7 水	エビピラフ	○	ハニーサラダ チリコンカン	牛乳、おきえび、うずら豆、ひよこめめ(乾)、豚ひき肉	米、バター、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、オリーブ油、小麦粉	五徳、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース(冷)、キャベツ、きゅうり、にんにく、ピーマン、ホールトマト	白ワイン、白ごしょう、天塩、りんご酢、粒マスタード、ケチャップ、ペイリーフ(粉)、チリパウダー、タイム(粉)、オレガノ	649 kcal 21.1 g 2.8 g
8 木	シナモントースト	○	ハンガリーシチュー 野菜とトマトのサラダ	牛乳、無添加ベーコン、豚こま、粉チーズ	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、上白糖	にんじん、五徳、しょうが、トマトピューレ、グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パセリ	シナモン、鳥がら、天塩、白ごしょう、カレー粉、ソース、ケチャップ、サラダ油、りんご酢、天塩	632 kcal 22.2 g 2.2 g
9 金	さんまのかばやき ★重陽の節句 (ちょうようのせっく) ホットドッグ	○	野菜と系かんてんサラダ 菊花と小松菜のとうもろ汁	牛乳、さんま、刻みのり、わかめ(乾燥)、寒天	米、でんぶ、サラダ油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、だいこん、きゅうり、ごまつな、菊の花	清酒、本みりん、しょうゆ、一味唐辛子、うすくちしょうゆ、りんご酢、天塩、ごしょう、ラー油、酢、けずりぶし	644 kcal 20.5 g 2.7 g
12 月		○	じゃがいもベーコン煮 果物(洋なしオーロラ)	牛乳、無添加ウインナー、豚こま、ベーコン(短ざく)	コッペパン 上白糖、じゃがいも、サラダ油	トマトピューレ、にんじん、五徳、キャベツ、パセリ、しょうが、西洋なし	トマトケチャップ、赤ワイン、チリパウダー、白ワイン、天塩、ごしょう、ペイリーフ(粉)、鳥がら	599 kcal 22.3 g 3.2 g
13 火	中華丼	○	豆腐ときのこのスープ 牛乳かんマンゴソース	牛乳、豚こま肉、いか、おきえび、とうもろこし、わかめ(乾燥)、寒天	米、サラダ油、でんぶ、いりごま(白)、上白糖、コーンスターチ	五徳、にんじん、きくらげ(乾)、はくさい、ねぎ、ごまつな、椎茸、えのき、ぶなしめじ、マンゴージュース	清酒、天塩、白ごしょう、鶏がら、しょうゆ、オイスターソース	613 kcal 24.9 g 2.0 g
14 水	スパゲティ ハッシュドボーク	○	コーンサラダ 果物(きょうほう)	牛乳、豚こま、生クリーム	スパゲティ(乾)、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉	にんじん、五徳、マッシュルーム、トマトジュース、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、巨峰	白ごしょう、赤ワイン、ケチャップ、ソース、天塩、ごしょう、ペイリーフ(粉)、鳥がら、酢	624 kcal 23.7 g 2.4 g
15 木	ごはん ★中秋の名月 (ちゅうしゅうのめいげつ) 高野ごはん	○	小魚のから揚げねぎソース いそあえ かきたま汁 みたらしだんご ごまあえ つみれ汁	牛乳、小魚、もみのり、たまご	米、でんぶ、三温糖、上白糖、白玉粉、上新粉	ごね、しょうが、にんじん、ごまつな、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう	清酒、天塩、ごしょう、酢、しょうゆ、けずりぶし	655 kcal 22.9 g 3.4 g
16 金		○		牛乳、鶏こま(皮なし)、高野とうふ、油揚げ、いわしのすり身、たまご	米、つきごんにゃく(白)、三温糖、いりごま(白)、でんぶ	にんじん、ごぼう、ごまつな、もやし、ねぎ、しょうが、干し椎茸、だいこん	けずりぶし、清酒、本みりん、しょうゆ、酢、天塩、赤色みそ、だし昆布	599 kcal 25.4 g 2.5 g
20 火	肉うどん ♪秋の彼岸	○	生揚げと野菜のソテー ごまのおぼろ	牛乳、豚こま肉、生揚げ	三温糖、うどん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ごま油、もち米、いりごま(黒)	しょうが、にんじん、五徳、干し椎茸、ねぎ、ごまつな、にんにく、干し椎茸、チンゲン菜	だし昆布、あつ割り、しょうゆ、清酒、本みりん、天塩、刻み唐辛子、赤みそ、白ごしょう	626 kcal 25.2 g 2.1 g
21 水	ごはん	○	とり肉のこしょうやき じゃが芋の和風ごまサラダ 貝だとくさんみそ汁	牛乳、鶏もも切身、生わかめ、油揚げ	米、いりごま(白)、サラダ油、ごま油、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、だいこん、エリンギ	しょうゆ、本みりん、清酒、酢、天塩、白ごしょう、淡色みそ、赤色みそ、けずりぶし、だし昆布	634 kcal 24.1 g 2.1 g
23 金	バーガーパン	○	ツナコロケ チンゲン菜の炒め物 トマトスープ	牛乳、ツナ、スキムミルク、たまご、無添加ベーコン	バーガーパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉(乾燥)、揚げ油	にんじん、五徳、パセリ、チンゲン菜、ほうれんめじ、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、トマト、もやし	サラダ油、食塩、カレー粉、中濃ソース、しょうゆ、鶏がら、ごしょう、トウモロコシ	681 kcal 24.5 g 3.0 g
26 月	高菜チャーハン	○	おから入りたまごやき きのこ豆腐のお汁	牛乳、たまご、鶏ひき肉、おから、生わかめ	米、サラダ油、ごま油、三温糖	しょうが、にんじん、ねぎ、たかな漬、五徳、干し椎茸、グリーンピース(冷)、えのきだけ、ごまつな	清酒、しょうゆ、白ごしょう、天塩、うすくちしょうゆ、だし汁、けずりぶし、天塩	598 kcal 22.7 g 3.3 g
27 火	ごはん	○	大豆の五目春巻き 芋と野菜のソテー わかめスープ	牛乳、豚肉、大豆(国産)、ベーコン、鶏肉モモ(皮なし)、とうもろこし、わかめ、たまご	米、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぶ、はるまきの皮、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ(水煮)、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、五徳、さやいんげん、赤ピーマン、もやし	みりん、天塩、しょうゆ、白ごしょう、オイスターソース、鳥がら、清酒、鶏がら	682 kcal 23.1 g 1.9 g
28 水	ツナトースト	○	白いんげんシチュー 果物(なし)	牛乳、ツナ缶、鶏こま肉、無添加ベーコン、白いんげんまめ(乾)	食パン、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	ホールコーン、五徳、パセリ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム(缶)、しょうが、なし	酢、天塩、白ごしょう、白ワイン、鳥がら、ペイリーフ(葉)	683 kcal 28.9 g 2.4 g
29 木	ごはん	○	いかのチリソース 春さめと野菜の炒め物 とり肉ととうがんのスープ	牛乳、いか、豚モモ肉、鶏こま肉	米、なたね油、でんぶ、サラダ油、上白糖、ピーマン、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、五徳、キャベツ、チンゲン菜、とうがん、きくらげ(乾)、あさつき	清酒、天塩、白ごしょう、トウバンジャン、トマトケチャップ、しょうゆ、紹興酒、パズリカ(粉)、けずりぶし	639 kcal 25.3 g 3.2 g
30 金	さつまいもごはん	○	さばの塩焼き ごまあえ 玉ねぎとなすのみそ汁	牛乳、ささば、生わかめ	米、さつまいも、いりごま(白)、三温糖	にんじん、ごまつな、はくさい、五徳、なす	清酒、天塩、だし昆布、清酒、しょうゆ、けずりぶし、淡色みそ、赤色みそ	606 kcal 25.2 g 3.0 g

給食について一口メモ



2日(金)2学期の給食はじまりは、ドライカレーです。まだ残暑も続く中、食べやすい献立にしました。5日(月)は、鶏肉と野菜を黒酢で調味し、夏バテ気味の体調を整える献立です。9日(金)は、重陽の節句で、別名菊の節句とも書われています。菊は邪気を払い長寿の効果があるという言い伝えがあり、給食では、菊の花を入れたすまし汁を作ります。15日(木)は中秋の名月なので、みたらし団子を作ります。20日(火)は、秋の彼岸です。今年は、ごまのお萩にしました。30日(金)は、旬の食材のさつま芋を使用して、ご飯を炊きます。ほんのり甘いご飯と、鯖の塩焼きとごまあえ、みそ汁を交互によく噛んで食べることによって、味覚を育てる献立になっています。

