



2 学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。残暑に負けず、元気に過ごすためには、生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかりとしましょう。

今月の献立のねらい「残暑を乗り切る食事を考えよう」

【バランスの良い食事】

食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。
栄養バランスよく、いろいろな食品を食べましょう。



【冷たい食べ物のとりすぎに注意】

冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。



日 曜	献立名 (配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1 月		牛乳 ちくわ	救給根菜汁 たくあん	精米 麦 三温糖 ごま 油	9月1日は「防災の日」です。台風や津波、洪水、地震などの災害への備えについて考える日です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。家庭では、緊急時の準備は出来ていますか？お家の人と緊急時のお約束や非常食について確認してみましょう。	515	15.9
2 火		牛乳 豚肉 干しわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	コッペンパン ちゃんぽん麺 塩中華ドレッシング ごま油 ごま油 三温糖	今日の焼きそばは、みなさんが普段よく食べているソース焼きそばではなく、塩焼きそばです。ソース焼きそばよりもあっさりとした食べ方ができます。ソースと塩の味わい方の違いを感じながら食べてみてください。	539	21.3
3 水		牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	こんにやく しょうが にんにく キャベツ ピーマン 赤パプリカ もやし 干しきくらげ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	精米 麦 でんぶ ごま油 油 ごま油 油	ホイコーローは中国の四川料理の一つです。本場の中国では、唐辛子やトウバンジャンをたくさん使った辛い強いのが特徴的ですが、本場のものに比べ、日本ではテンテンジャンを多めに使った甘い味付けになっています。給食のホイコーローも甘い味付けに仕上げられています。	542	19.8
4 木		牛乳 トマトオムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん クリームコーン(缶) ホールコーン しめじ レタス きゅうり 赤パプリカ	食パン ホワイトルウ 油 イタリアンドレッシング	パプリカは、ピーマンに比べて青臭さや苦みが少なく、甘くて食感がジューシーなので、煮込み料理の他、サラダなどの生食にも向いています。大きく肉厚のピーマンをパプリカと呼び、色は、赤や黄、オレンジなどカラフルです。	560	19.6
5 金		牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	精米 麦 三温糖 ごま油 はるさめ 油	日本で出回っている梨は、「日本ナシ」、「西洋ナシ」、「中国ナシ」の3種類に分類されます。その中でも国内生産量が圧倒的に多いのが「日本ナシ」です。皮が茶色い、黄緑色のものと品種も様々です。品種によって異なりますが、梨の旬は8～10月頃です。	560	19.9
8 月		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 干しわかめ 糸かつお	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり キャベツ ねぎうめ	精米 麦 三温糖 油 三温糖	豚肉は、たんぱく質やビタミンB1などを多く含み、筋肉や血液を作る働きやエネルギーの代謝をよくする働きがあります。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなります。暑さに負けず健康的にもビタミンB1を多く含む豚肉を摂取するとよいでしょう。	570	22.1
9 火		牛乳 コロッケ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう にんじん ホールコーン	食パン 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれ胃や腸の働きを整える効果が抜群です。また、ごぼうの風味や旨みは皮の近くにあり、風味や味わいを生かすように調理し、よくかんで食べましょう。	629	18.9
10 水		牛乳 豚肉 塩のり	チンゲンサイ もやし にんじん こんにやく たまねぎ にんじん キャベツ 干しきくらげ	精米 麦 三温糖 ごま油 ワンタン	チンゲンサイは、中国から日本に入ってきてからわずか50年ほどの中国野菜です。味が淡泊でアクが少なく、加熱しても煮崩れしないため、炒め物・和え物・汁ものなどいろいろな料理に利用できます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCやカルシウムも多く含まれます。	531	21.9
11 木		牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しめじ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 ハヤシルウ ぶどうカットゼリー	にんにくは、昔から薬用植物として利用されており、戦後から香辛野菜として食べられるようになりました。にんにくの香り成分はアリシンといい、刻んだり、すりおろしたりすることでアリシンがたくさん出てきます。また、アリシンには食欲を増進させる作用があります。	645	19.0
12 金		牛乳 豆腐ハンバーグ 南関あげ 干しわかめ みそ	たまねぎ しょうが ピーマン しめじ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	精米 古代米 三温糖 油 ごま油 三温糖 じゃがいも ごま ねぎごま 三温糖	9月15日の「敬老の日」にちなんで、今日は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の献立です。「ま」は豆や大豆・大豆製品を指します。「こ」はこま。「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」は海苔です。まごはやさしいの献立は長寿の秘訣です。	566	19.9
16 火		牛乳 鶏肉 ゆで大豆 チーズ ハム	たまねぎ にんじん 枝豆むき きゅうり キャベツ	丸パン じゃがいも 三温糖 油 油 三温糖	「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。今日の給食では、鶏肉と大豆のトマト煮に大豆を使いました。	550	25.3
17 水		牛乳 玉子焼き 肉団子 豆腐	キャベツ にんじん ねぎ しょうが しめじ つぼ漬け きゅうり	精米 麦	世界陸上が9月13日から開催されるため、今日は「味の旅 東京」で、ちゃんこ汁、玉子焼き、つぼ漬けあえの献立です。日本の首都である東京は人口の多い活気のある都市です。にぎりずしやもんじゃ焼き、天ぷらなどが有名です。東京の味を味わってみましょう。	573	22.5
18 木		牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	たけのこ にんにく しょうが キャベツ にんじん きくらげ きゅうり もやし 枝豆むき にんじん	ミルクパン 三温糖 はるさめ ごま油 ごま油 三温糖	給食のタンタン麺は、はるさめで作ります。はるさめは、緑豆(りょうとう)やじゃがいも、さつまいものでんぶから作られる乾麺です。半透明で細長い形状が、春にシトシトと降る雨に似ていることから名付けられました。スープやサラダなどいろいろな料理に使うことができます。	571	23.0
19 金		牛乳 赤魚 南関あげ みそ	にんにく なす たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん なし	精米 麦 三温糖	今日は、地場産物を活用した「ふるさとまんデーン」の給食です。南関あげやなすの入ったみそ汁や、梨と野菜を使ったなしあえの献立です。地元産の食材に感謝しながら味わって食べましょう。	511	20.7
22 月		牛乳 鶏肉 揚げ豆腐 油揚げ 干しわかめ 赤みそ みそ	ごぼう にんじん いんげん こんにやく 干ししいたけ だしこん なめこ煮 ねぎ	精米 麦 三温糖 油 三温糖 でんぶ さといも おはぎ(小・中) りんごゼリー(幼)	今日はお彼岸メニューとして、おはぎを取り入れました。お彼岸におはぎを食べる習慣は江戸時代に定着したとされています。あずきの赤い色は邪気を払い、災難から身を守ることで、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをお供えすることで、ご先祖様への感謝の気持ちを伝えるといった意味が込められています。	656	23.4
24 水		牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 魔法レバーチップ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 コーンクリームドレッシング	キーマカレーには、不足しがちな鉄分を多く摂取できるようにひき肉と合わせて魔法レバーチップを使用しました。激しい運動をする人や女性は、鉄分が不足すると貧血になりやすいため、注意が必要です。鉄分と一緒にビタミンCを摂取すると体への吸収率を高めることができます。	598	18.3
25 木		牛乳 鶏肉 ラビオリ	たまねぎ にんじん 枝豆むき にんにく たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ	コッペンパン マーメレード 油	マーメレードを使った鶏肉料理は、マーメレードジャムの甘酸っぱいソースで鶏肉が染みこくのある味わいに仕上がります。さわやかな柑橘の風味は鶏肉との相性が抜群です。	580	27.4
26 金		牛乳 ホキ 米みそ 鶏肉 厚揚げ 塩昆布	にんじん こんにやく ごぼう 干ししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 油	今日は、「和食を味わう日」です。主菜がホキの西京焼き、副菜が昆布あえ、汁物は五目汁です。和食はそれぞれ位置が決まっています。主食の麦ごはんは左手前、汁物は右手前、主菜と副菜は奥に配膳します。食べる前に確認してみましょう。	524	22.6
29 月		牛乳 油揚げ いわしの生巻 うずらの卵 干しわかめ	にんじん しめじ いんげん ごぼう にんじん キャベツ	精米 麦 さつまいも 三温糖 油	残暑がきびしく、秋の気配が待ち遠しい季節です。ふきよせごはんとは、秋に取れた食材を使用したまぜごはんです。文字どおり、風に吹き寄せられた木の葉や実のように、色とりどりの具材を使用し、秋の味覚を味わうことができるまぜごはんです。	566	20.9
30 火		牛乳 ウィンナー 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン バイン バイン(缶) キャベツ きゅうり	食パン スバゲティ麺 三温糖 油	日本国内でのパインナップ生産量は1位は沖縄で、日本全体の99%を占めています。その理由として、パインナップは暖かくて湿度の高い環境を好むことがあげられます。また、甘くておいしいパインナップになるためには、強い日差しも重要です。	576	21.0
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合があります。						568	21.2
また、献立は都合により変更場合があります。						721	25.9