

# 8・9月 きゅうしょくこんだてひょう



★今月の給食目標★  
「食べ物の働きを知ろう」

| 日  | 曜 | こんだてめい  | 使用する食品名                                  |                                 |  |                                 | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)                   | 有・無         |  | きょうの<br>ひとこと   |
|----|---|---|--|---------------------------------|--|---------------------------------|--|-------------|--|--|
|    |   |   | 【き】<br>ねつやちからになる                         | 【あか】<br>ちやにくほねになる               | 【みどり】<br>からだのちようしきをとのえる                            | 天明<br>中                         |  | 力<br>合<br>西 |  |  |
| 30 | 金 |   |  |                                 |  |                                 |  | ×           | ×  | 給食をのこさず食べて2学期も元気にすごしましょう。  |
| 2  | 月 | ごはん<br>きゅうにゅう<br>ハンバーグのきのこソースかけ<br>かぼちゃのみそしる            | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                       | ハンバーグ<br>あぶらあげ<br>みそ            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>(いりこ)                             | かぼちゃ<br>ねぎ                      | えのきたけ<br>たまねぎ<br>だいこん                            | 608<br>22.7 | ○<br>○   | かぼちゃには、けんこうな体をつくる「ビタミン」がたっぷりです。みそしてしっかりとえんぶんをとりましょう。                     |
| 3  | 火 | むぎごはん<br>きゅうにゅう<br>しおにくじゃが<br>きりぼしだいこんのそくせきつけ<br>ぶりかけ   | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>ごま<br>ごま<br>さとう        | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>ごま<br>ごま<br>さとう                  | ぎゅうにゅう<br>ごま<br>ごま<br>ごま<br>さとう | にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>きりぼしだいこん         | 560<br>20.4 | ○<br>2×  | 塩肉じゃがには、「塩こうじ」を使っています。「塩こうじ」は、肉や魚をやわらかくしたり、うまみを引き出したりします。                |
| 4  | 水 | コッペパン<br>きゅうにゅう<br>チリコンカン<br>やさいのスープに<br>みかんゼリー         | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>みかんゼリー             | あぶら<br>だいや<br>ぶたにく<br>ベーコン      | ぎゅうにゅう<br>にんじん                                     | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>しめじ     | 537<br>23.1                                      | ○<br>2×     | チリコンカンは、アメリカで生まれた料理です。「チリ」はとうがらし、「カン」は肉という意味があります。 |  |
| 5  | 木 | むぎごはん<br>きゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>もやしのナムル                   | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくりこ                    | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | どうふ<br>ぶたにく<br>だいや<br>みそ                           | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | たまねぎ<br>たけのこ<br>しょうが<br>にんにく<br>もやし きゅうり         | 598<br>28.0 | ○<br>2×  | 夏の暑い日には、ピリッと辛い食べ物を食べると、しょくよくがアップします。マーボーどうふには、ピリッと辛いコチュジャンを使っています。       |
| 6  | 金 | セルフツナサンド<br>きゅうにゅう<br>こめこのクリームスープ<br>こくどうビーンズ           | パン<br>じゃがいも<br>こめこ<br>くらさとう<br>かたくりこ     | マヨネーズ<br>あぶら<br>ごま<br>ごま<br>さとう | ツナ<br>ベーコン<br>だいや                                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>かぼちゃ           | にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                     | 556<br>23.3 | ○<br>○   | 手をしっかりあらって、パンにツナサラダをはさんで食べましょう。  |
| 9  | 月 | ごはん<br>きゅうにゅう<br>さばのしょうがに<br>れんこんのすのもの<br>にくすい          | こめ<br>さとう<br>ごま<br>ごま<br>さとう             | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | さば どうふ<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>(こんぶ)<br>(かつおぶし)       | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | しょうが<br>キャベツ<br>れんこん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ごぼう      | 638<br>26.1 | ○<br>○   | にくすいは、「お肉のすいもの」を意味しています。大阪の芸人さんが、肉うどんをうどんめきて注文したが、この料理の由来といわれています。       |
| 10 | 火 | ハヤシライス<br>きゅうにゅう<br>ビーンズサラダ<br>ぶどう                      | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                       | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ぶたにく<br>だいや<br>いんげんまめ<br>チキンみずに                    | ぎゅうにゅう<br>にんじん                  | たまねぎ<br>しめじ<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>ぶどう       | 628<br>22.7 | ○<br>○   | ぶどうの旬(しゅん)は、8～10月にかけです。ぶどうの品種は、とても多く、世界には、1万種類以上あるといわれています。              |
| 11 | 水 | まるパン<br>きゅうにゅう<br>さかなフライ<br>コールスロー<br>じゃがいもとベーコンのスープ    | パン<br>さとう<br>じゃがいも                       | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ホキ<br>ベーコン   | ぎゅうにゅう<br>にんじん                  | キャベツ<br>コン<br>たまねぎ<br>しめじ                        | 556<br>22.6 | ○<br>○   | コールスローとは、キャベツの千切りや、みじん切りのサラダのごことです。                                      |
| 12 | 木 | けいはん(ぐ・しる)<br>きゅうにゅう<br>くきわかめのごまめあえ<br>ムース              | こめ むぎ<br>さとう<br>ごま<br>ごま<br>さとう          | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | とりにく<br>ごま<br>たまご                                  | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | たくあん<br>しいたけ<br>もやし<br>キャベツ                      | 555<br>20.4 | ○<br>○   | 鶏飯(けいはん)は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。具をごはんのにのせて、スープをかけて食べます。                        |
| 13 | 金 | しょくパン<br>きゅうにゅう<br>ごもくうどん<br>ごまネーズあえ<br>マーシャルビーンズ       | パン<br>うどん<br>ごま<br>ごま<br>さとう             | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | とりにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ<br>(こんぶ)<br>(かつおぶし)          | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>ごぼう<br>きゅうり              | 520<br>21.7 | ○<br>○   | うどんは、こんぶとかつおぶしてだしをとっています。こんぶとかつおぶしの2種類でだしをとることで、うまみが増します。                |
| 17 | 火 | むぎごはん<br>きゅうにゅう<br>さかなとれんこんのあまずあえ<br>きのこのみそしる<br>つきみだんご | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>さとう<br>しらたまも    | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ホキ<br>あぶらあげ<br>みそ きなこ                              | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ビーマン<br>ねぎ    | れんこん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ                     | 582<br>23.6 | ○<br>○   | 今日は、「中秋の名月」十五夜です。月見だんごや農作物などをおそなえし、その年のしゅんかにかんしゃをする日です。                  |
| 18 | 水 | ミルクパン<br>きゅうにゅう<br>ウインナーとしるいんげんまめのパスタ<br>ナッツサラダ         | パン<br>マカロニ<br>さとう                        | あぶら<br>アーモンド<br>さとう             | ウインナー<br>いんげんまめ                                    | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>トマト           | たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり              | 565<br>22.1 | ○<br>○   | ナッツには、けんこうによいあぶらがたくさくふくまれているので、けつえきをサラサラにするはたらきがあります。                    |
| 19 | 木 | だいやのシャキシャキそぼろどん<br>きゅうにゅう<br>わかめのすのもの<br>かきたまじる         | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも           | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ぶたにく<br>さとう<br>だいや<br>かまぼこ<br>(こんぶ)<br>たまご (かつおぶし) | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | たまねぎ<br>しょうが<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ<br>きゅうり         | 573<br>23.3 | ○<br>○   | 大豆は、「畑の肉」とよばれるほど、体をつくるたんぱく質がたっぷりです。きょうは、大豆を使ったそぼろどんにしました。ごはんのにのせて食べましょう。 |
| 20 | 金 | コッペパン<br>きゅうにゅう<br>スパイシーやきそば<br>ししゃもフライ<br>なしりフルーツミックス  | パン<br>スパゲティ<br>パンこ<br>カクテルゼリー            | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ぶたにく<br>かまぼこ                                       | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | もやし<br>たまねぎ<br>にんにく<br>パイモン<br>もも<br>なし          | 575<br>24.6 | ○<br>○   | ししゃもは、頭からしっぽ、ほねまで丸ごと食べられる魚です。カルシウムがたっぷりとれます。よくかんで食べましょう。                 |
| 24 | 火 | ポークカレー<br>きゅうにゅう<br>アイアンサラダ                             | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                    | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ぶたにく<br>さとう<br>ツナ<br>チーズ                           | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>こまつな          | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>きくらげ | 612<br>21.4 | ○<br>○   | アイアンサラダは、鉄を多く含む食べ物を使ったサラダです。ツナやこまつな、きりぼしだいこん、きくらげに多く鉄がふくまれています。          |
| 25 | 水 | しょくパン<br>きゅうにゅう<br>さかなのケチャップソースがらめ<br>ラビオリスープ<br>りんごジャム | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>さとう<br>ラビオリ<br>ジャム | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ホキ<br>みそ<br>ベーコン                                   | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>チンゲンサイ        | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                              | 597<br>24.7 | ○<br>○   | ラビオリとは、小麦粉で作ったパスタの生地をのびし、ひき肉やみじん切りにした野菜などをつんだものです。                       |
| 26 | 木 | むぎごはん<br>きゅうにゅう<br>ぶたにくになすのみそいため<br>たくあんのあえもの<br>すましじる  | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくりこ<br>さとう             | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | ぶたにく<br>さとう<br>ごま<br>ごま<br>さとう                     | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | たまねぎ<br>しょうが<br>なす<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たくあん       | 548<br>23.0 | ○<br>1×  | 今日のなすは、熊本県でとれた「長なす」を使っています。ながなすは、皮が厚いので、きゅうりやたくあんと一緒に煮ると、皮が柔らかくなります。     |
| 27 | 金 | ミルクパン<br>きゅうにゅう<br>タイビーエン<br>にんじんサラダ<br>ミックスナッツ         | パン<br>さとう<br>はるさめ<br>さとう                 | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | うずらたまご<br>ぶたにく<br>かまぼこ<br>チキンみずに                   | ぎゅうにゅう<br>にんじん                  | キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>きくらげ<br>きゅうり             | 609<br>26.4 | ○<br>○   | タイビーエンは、熊本のきょうと料理です。野菜やぶた肉、はるさめなどたくさんの食材が入ったちゅうが風はるさめスープです。              |
| 30 | 月 | ごはん<br>きゅうにゅう<br>いわしのかんろに<br>もやしのごまめあえ<br>ぶたじる          | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>ごま<br>さとう          | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま<br>さとう   | いわし<br>どうふ<br>ぶたにく<br>みそ                           | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ねぎ            | もやし<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>ごぼう<br>しょうが           | 611<br>23.4 | ○<br>○   | いわしには、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくするけんこうによいあぶらが豊富に含まれています。                        |

※ 都合により、献立が変更する場合があります。