





# 9月 学校給食献立表

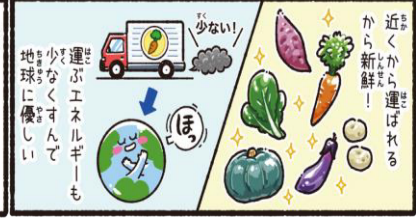
【今月の目標】 食事と運動のかかわりについて考えよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	栄養基準					
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
17 (火)	丸形パン 牛乳	チキンナゲット(2個)	副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	しょうゆ	今日は何の日かっていますか？ 今日は一年のうち一番美しく最も明るい「中秋の名月」を見ることのできる「十五夜」です。この時期は他の季節に比べて空気が澄んでいて月が明るく鮮やかに見えるのだそうです。今夜は月がきれいに見えるといいですね。	小学校	586	24.8	22.3	2.6	
		ラタトイユ				トマト ビーマン パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく		パン	さとう		中学校					
		豆乳クリーム Pasta				にんじん いんげん	たまねぎ たもぎだけ マッシュルーム えだまめ		スパゲティ	オリーブ油	ホワイトルウ						
18 (水)	ごはん 牛乳	たまご焼き甘酢あん		たまご			たまねぎ しょうが	てんさい糖 かたくりこ	ごめ油	とりがらだし しょうゆ さけ	今日は野菜のお話です。みなさんは野菜が 好きですか？にがてな食べものをとくと「野菜」 の名前を挙げられることが多いのですが、体の調子 を整えるはたらきをしてくれるのが野菜です。みな さんが食べたお肉や魚が体の甲で筋肉に変わるとき やごはんやパンがエネルギーになるときも、野菜の力 が必要で、元気がからだづくりにくくはならない 食べもの、それが野菜です！	小学校	660	27.5	19.5	2.5	
		パンパンジー		とり肉		ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ す しお		中学校					
		ちゃんぽん風スープ		ぶた肉 いか ちくわ かまぼこ とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ だけのこ ほししいだけ はくさい とうもろこし にんにく しょうが	ピーフン	ごめ油 ごま油	さけ しおこうじ しおらーめんす す			835	34.0	23.2	3.0	
19 (木)	ごはん 牛乳	ミートボールカレー		とり肉 ぶた肉 ぶたレバー とうにゅう いんげんまめ		かぼちゃ トマト ピーマン パプリカ	たまねぎ なす りんご とうもろこし にんにく しょうが		ごめ油	カレーこ しお しおこうじ カレールウ	今日は大人気メニューのカレーです。か ぼちゃやトマト、ピーマン、なすなどたく さんの種類の野菜をつかった特製カレーで す。野菜を苦手と感じる人もいられるかもし れませんが、スパイスやうま味がたっぷりの カレーだとおいしく食べられると思いますよ。	小学校	703	22.7	23.2	1.6	
		ハッシュポテト						じゃがいも ごめこ	ごめ油			中学校					
		フルーツヨーグルト和え			ヨーグルト		みかん もも ようなし りんご						873	27.7	26.6	2.0	
20 (金)	ごはん 牛乳	赤魚のカラフル野菜あんかけ		あかうお		ピーマン パプリカ	たまねぎ とうもろこし	かたくりこ ごめこ さとう	ごめ油	しょうゆ す ケチャップ	☆大東中 金野楓さんおすすめ 社会体験学習で調理作業と献立作成に取 り組みました。 彩りのよい主菜にビタミンが豊富な野菜 をつかった副菜、汁ものは食欲ががえる豚 汁を組み合わせてみました。主菜の野菜あんか けは疲労回復に効果のあるお酢を使って さっぱり食べやすくしています。	小学校	639	25.6	20.8	1.7	
		アーモンド和え				にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド オリーブ油	しょうゆ		中学校					
		とん汁		ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油	にほしだし かつおだし さけ しょうゆ			817	33.0	25.0	2.1	
24 (火)	黒糖 コッペ パン 牛乳	かぼちゃひき肉フライ		ぶた肉		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ	ごめ油	しょうゆ ソース	みなさん食事をするときには味わって食 べていますか。食事をするときには「何が入っているの かな」「どんな味付けなのかな」など味味いな がら食べてほしいと思います。続けているとみ なさんの味覚がきたえられて、味の記憶もどん どん増えていきます。あまい・しょっぱい・ すっぱい・にがい・からいなどいろいろな味を 発見できるように味わっていただきますよ。	小学校	660	24.2	28.7	2.5	
		チキンと豆のサラダ		とり肉 だいず		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	ごめ油	レモン汁 しお こしょう しょうゆ		中学校					
		ふわふわたまごスープ		たまご ベーコン		こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ	コンソメ しょうゆ しお こしょう			852	30.2	36.2	3.5	
25 (水)	ごはん 牛乳	親子煮		たまご とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ たまごだけ	てんさい糖 ふ	なたね油	しお しおこうじ しょうゆ つゆ さけ みりん	☆大東小学校リクエスト献立 6年生熊谷輝瑛さんが考えた献立です。 テーマは「元気になる給食」です。残暑を 吹き飛ばすように、給食を食べてみんなが 元気になって欲しいという思いが込められ ています。もりもり食べて暑さも疲れも吹 き飛ばしましょう！	小学校	667	24.2	23.3	1.8	
		ごめ麺のマヨサラダ		まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	ごめめん	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ		中学校					
		沢煮椀		ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいだけ	こんにゃく		にほしだし かつおだし さけ しょうゆ こしょう			844	29.8	27.9	2.3	
		冷凍みかん					みかん										
26 (木)	ごはん 牛乳	とり肉のコチジャン焼き		とり肉		にんにく		てんさい糖	ごま ごま油	コチジャン さけ しょうゆ	今日のあえもの「かつのりあえ」はど うしてこの名前かわかりますか。かつおぶし とりのりが入っているので「かつのりあえ」 です。味付けはしょうゆとさとうだけですが、 かつおぶしのうまみとりのりの風味で野 菜がおいしく食べられますよ。	小学校	616	25.5	19.0	1.8	
		かつのり和え		かつおぶし		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	しょうゆ		中学校					
		みそピーフンスープ		ぶた肉 みそ だいずミート		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ はくさい とうもろこし	ピーフン	ごま油	しょうゆ さけ とりがらだし			797	32.8	23.6	1.7	
27 (金)	ごはん 牛乳	いわしのかば焼き		いわし				さとう かたくりこ	ごめ油	しょうゆ さけ	今日は納豆を使った和えもの「キムたく 納豆」です。炒めたり肉とキムチ、たく あんを野菜と一緒にひきわり納豆とあえ ます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が 納豆とよく合っており、ごはんがすすむ味付け です。よくかんでいただきますよ。	小学校	632	26.1	18.1	1.9	
		キムたく納豆		なっとう とり肉		ひじき	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん はくさいキムチ たくあんづけ		なたね油	さけ しおこうじ つゆ		中学校				
		せんべい汁		とり肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ	かやせせんべい こんにゃく		にほしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ みりん			802	32.1	21.5	2.3	
30 (月)	ごはん 牛乳	タンドリーチキン		とり肉 みそ		ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが			カレーこ しょうゆ しおこうじ ケチャップ	今日の汁ものは「いものこ汁」です。い ものこ汁は東北各地で郷土料理として親し まれていて、地域によってしょうゆ味やみ そ味、ぶた肉、とり肉、牛肉などバリエ ーションが豊富です。今日のいものこ汁はぶ た肉のしょうゆ味です。さといもはとれた ての大東産です。	小学校	589	23.1	16.2	1.9	
		なめたけ和え				のり	にんじん こまつな	もやし えのきだけ	さとう	しょうゆ す しお		中学校					
		いものこ汁		ぶた肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく		にほしだし さけ かつおだし しょうゆ みりん			742	28.2	18.6	2.5	

いいことたくさん！



今月の地元産食財☆彡

なたね油、米粉めん、きゅうり、玉ねぎ、  
ピーマン、キャベツ、トマト、ほうれん草、  
こまつな、にんじん、にら、チンゲンサイ、  
ミニトマト

このほかに米・牛乳・みそ・生揚げ  
なども一関市産です。