

9月 給食献立予定表



海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
1 (月)	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	こめ こめあぶら ハヤシルウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん トマト ブロッコリー キャベツ えだまめ	ハヤシライスは「ハッシュドビーフ ウィズ ライス」が語源となって、短くしてできた名前です。ハッシュには、肉を細かく切るという意味があります。	633	755
2 (火)	パン 牛乳 五目焼きビーフン 中華コーンスープ	パン ビーフン ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが ほうれんそう コーン ほししいたけ	ビーフンは、秦の始皇帝の時代、お米を食べなれていない兵士が、米をひいて粉にし、麺にしたそうです。米は研いで炊くのでは時間がかかるため、すぐに調理できるビーフンは重宝されたそうです。	559	637
3 (水)	ごはん 牛乳 豚キムチ フカヒレ風スープ	こめ こめあぶら ごま はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	はくさいキムチ もやし にんじん キャベツ はくさい えのき ながねぎ しょうが	発酵食品であるキムチには、乳酸菌がふくまれ、お腹の中の環境を整えてくれる働きがあります。みなさん発酵食品は知っていますか？ヨーグルトやチーズ、みそや漬物も発酵食品です。	591	701
4 (木)	パン 牛乳 カレースパ汁 レモンドレッシング サラダ	パン スパゲッティ カレールウ こめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ トマト ブロッコリー コーン レモン	カレースパ汁は、カレー味のスープスパゲッティです。カレーに使われるスパイスには、食欲を増してくれる働きや殺菌効果があります。	615	709
5 (金)	麻婆豆腐丼 牛乳 チョレギ風サラダ	こめ こめあぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	マーボー豆腐は、豆腐と豚ひき肉を炒めて、唐辛子のみそで味付けした中国四川省を代表する料理です。	615	732
8 (月)	とりめし 牛乳 冬瓜汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん とうがん えのき ねぎ	冬瓜という野菜は、丸くて大きな野菜で「冬」に「瓜」と書きます。冬瓜は夏の野菜ですが長く保存することができ、冬まで食べることができるので冬瓜といえます。	565	667
9 (火)	パン 牛乳 塩やきそば マスカットポンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが みかん パイン	やきそばと言うと、まずソース味をイメージしますが、今日は暑い日も食べやすくあっさりした塩焼きそばです。残暑きびしい中です。食事をしっかりと食べて熱中症を予防しましょう。	705	826
10 (水)	ゆかりごはん 牛乳 芋煮汁 かわりおひたし	こめ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん こんにやく だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう もやし	東北地方の山形県や宮城県でよく食べられている郷土料理「芋煮」風に芋煮汁にしました。里芋や野菜、きのこなどと一緒に煮込んだ具たくさんの汁物です。	550	647
11 (木)	パン 牛乳 肉団子の豆乳煮 かぼちゃマカロニサラダ	パン こめあぶら ハンックマヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう にくだんご とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ コーン	かぼちゃはカンボジアという国から日本へ伝わりました。カンボジアがなまってカボチャとなったそうです。	650	755
12 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのごまみそ煮 冷しゃぶサラダ	こめ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あかみそ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん キャベツ もやし	冷しゃぶサラダは、ゆでた豚肉と野菜と一緒に食べるサラダです。暑い季節はさっぱりとしたものが食べやすく、豚肉には疲れをとる効果もあります。	655	784
15 (月)	敬老の日						
16 (火)	パン 牛乳 トマトソースハンバーグ 切り干し大根のスープ	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	トマト たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん エリンギ	切り干し大根は生の大根を干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで、水分は失われますが甘味がでておいしくなり、カルシウムや鉄分などの栄養素が増えます。	616	677
17 (水)	ポークカレーライス 牛乳 わかめとこんにやくの サラダ	こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく こんにやく こまつな	わかめは海の野菜と言われるように野菜と同じくらい体の調子をよくしてくれる働きがあります。わかめのヌルヌルは食物繊維で、体の中の余分なものを外に出して、病気を予防してくれる働きがあります。	639	763
18 (木)	パン 牛乳 マグロメンチカツ そえ野菜 豆乳ビーフンスープ	パン ビーフン こめあぶら	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ぶたにく とうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな しょうが	マグロには、頭の働きを良くするDHAがたくさん含まれています。和歌山県で水揚げされたマグロを使ったマグロメンチカツです。	617	682
19 (金)	わかめごはん 牛乳 チャンポン麺 三色ナムル	こめ ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう	チャンポン麺は、長崎で有名な麺料理で、チャンポンという言葉には、「いろいろな物を混ぜ合わせる」という意味があります。	617	734
22 (月)	ごはん 牛乳 サバのソース煮 そえ野菜 なめこ汁	こめ こむぎこ かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	サバやサンマ、イワシなど、背中が青い魚のことを青魚といいます。青魚のあぶらには記憶力や学習能力を高めたり、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。	680	766
23 (火)	秋分の日						
24 (水)	ねぎ塩豚丼 牛乳 もやしの梅あえ	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが レモン もやし こまつな きゅうり うめ	ねぎ塩豚丼は、塩とかくし味のレモン汁で味付けしてあるさっぱりした丼ぶりです。キャベツや玉ねぎ、人参など野菜もたくさんはっています。	594	704
25 (木)	パン 牛乳 夏野菜の ミートスパゲッティ カクテルポンチ	パン こめあぶら スパゲッティ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん なす しめじ トマト みかん パイン	夏野菜というのは、野菜の中で夏に旬をむかえるものをいいます。カロテンやビタミンCを多く含む夏バテを予防してくれます。	668	778
26 (金)	みそだれ焼肉丼 牛乳 中華スープ	こめ こめあぶら ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん もやし いんげん にんにく ねぎ	みそは、私たちの食事になくてはならない日本の代表的な調味料です。給食で使われているみそは下津町の川善味噌さんの手作りみそを使っています。	621	740
29 (月)	ごはん 牛乳 かつお大根 けんちん汁	こめ	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん しょうが ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	カツオには、疲れをとってくれるビタミンB1や、みなさんの成長に欠かせないカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD、貧血を防ぐ鉄分などが含まれています。	615	732
30 (火)	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ こまつな コーン	ツナはまぐろやカツオの加工食品です。まぐろやカツオは回遊魚といって、生きている限り泳ぎ続けています。そんな力強い魚から作られるツナにも栄養やパワーがたっぷり含まれています。	672	783

※材料の都合により献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

9月 給食だよ！

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ！

楽しく食べられる
雰囲気を作ろう！

みんなで一緒に
楽しめる話題を選ぼう！

9月1日は
防災の日