

# 9月のよていにんだて

滝根中

## 田村市学校給食センター

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家で とりたい 食品	給食センターからの メッセージ
						血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる		
1	木	 むぎごはん	鶏のから揚げ 中華風野菜のため もずくスープ		845 298 24.7 2.5	牛乳 鶏肉 豆腐 ひよよクリスピー ハム もずく	にんじん キャベツ きやえんどう ねぎ さくらげ チンゲンサイ	ごはん 麦 ごま油 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	 小魚類	中華風野菜のためにはオイスターソースが使われています。オイスターソースはカキのゆで汁を煮つけて加工したもので、中国南部の料理に多く使われています。
2	金	 きつねうどん	【滝根小学校希望献立】 豆腐ハンバーグ ごまあえ ヨーグルト		859 39.7 23.1 4.4	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 豆腐ハンバーグ ヨーグルト	にんじん ねぎ 干し椎茸 もやし ほうれん草	めん すりごま ねりごま 砂糖	 いも類	ハンバーグに豆腐を入れると、ふんわりやわらかくなります。豆腐が加わり肉が締ることによってカルシウムが増え、脂肪が減るという栄養面での効果もあります。
5	月	 ごはん	さんまのおろし煮 ゆかり漬け だしこじ		789 27.5 18.9 3.7	牛乳 豆腐 豚肉 みそ さんまおろし煮 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら コーン	ごはん バター じゃがいも	 果物	さんまは秋を代表する魚です。日本の近くの海で旬を迎えるため、日本でとくにたくさん食べられています。ロシアや中国、台湾などでも人気の魚です。
6	火	 むぎごはん	【夏バテ回復メニュー】 玄米入りつくね ひじきのあえもの 春雨スープ		800 26.5 19.5 3.2	牛乳 玄米入りつくね ひじき佃煮 鶏肉	もやし にんじん 小松菜 さやいんげん キャベツ たまねぎ ほうれん草 ねぎ さくらげ 干し椎茸	ごはん 麦 春雨 ごま	 乳製品	つくねの玄米や豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれます。たまねぎに含まれるアリジンはビタミンB1の働きを助け、夏バテが解消される手助けをします。
7	水	 コッパン	さつまいもコロック 豆サラダ 切り干し大根のスープ ももゼリー いちごジャム		822 27.3 26.2 4.2	牛乳 ツナ さつまいもコロック 大豆 ハム	キャベツ きゅうり 切り干し大根 にんじん パセリ 干し椎茸 にんにく	コッパン 油 オリーブ油 いちごジャム ももゼリー	 海そう	さつまいもはカロテンや食物せんい、ビタミンCが多く含まれます。種類によって味わいや栄養なども変わるため、色々な食べくらべが楽しい野菜です。
8	木	 ごはん	ほうれん草入り卵焼き 豚肉となすのみそいため キャベツのみそ汁		805 26.5 26.9 3.8	牛乳 豚肉 ほうれん草入り卵焼き きし 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	なす たまねぎ ピーマン にんじん だいこん キャベツ 小松菜	ごはん 油 ごま	 いも類	なすのみそいためを「なべしき」といいます。豚肉やピーマンなどを入れることがあります。たまねぎは必ず入ります。秋になると全国で作られるお料理です。
9	金	 しおたんめん	ぎょうざ 7ツリ-ごまドレッシング あえ		728 27.9 18.3 3.1	牛乳 豚肉 ふれあい餃子	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ えのきたけ ぶなしめじ	めん 油 ドレッシング ごま	 果物	タンメンは炒めた肉や野菜をスープで煮込んだラーメンで、日本独自の料理です。塩味で作られることが多いのですが、最近はみそ味などのタンメンもあります。
12	月	 ごはん	【いい菌の日献立】 ししゃもからあげ 大豆とわかめのサラダ かぼちゃのみそ汁		807 30.9 16.6 4.1	牛乳 わかめ ししゃもからあげ 大豆 油揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ えのきたけ ぶなしめじ	ごはん 油 砂糖	 いも類	小魚は、まるごと食べることでカルシウムをとることが出来ます。また、骨はうま味の詰まった部分であるためよくかむことでよりおいしく食べることが出来ます。
13	火	 むぎごはん	親子煮 おひたし さつまい		757 33.0 19.7 3.7	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 豚肉 かつおぶし	小松菜 たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 麦 油 砂糖 さつまいも	 乳製品	さつまいの「さつまい」は鹿児島県の古い呼び名です。鹿児島でよく食べられる材料を入れた汁がさつまいです。本場では黒豚や桜島大根を入れることがあるそうです。
14	水	 コッパン	豚肉のアップルソース 花菜サラダ 野菜スープ はちみつ		777 31.0 23.3 3.2	牛乳 豚肉 鶏肉	りんご たまねぎ レモン汁 にんにく 7ツリ- カリフラワー ピーマン 枝豆 コーン キャベツ ほうれん草	コッパン 砂糖 ドレッシング はちみつ	 小魚類	はちみつは、みつばちが採取する花の種類が変わると味や香りの違うものになります。日本で食べられているのはちみつほとんどはアカシアやれんげのはちみつです。
15	木	 ごはん	【十五夜献立】 さんまの塩焼き 里芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 月見団子		782 33.7 28.2 5.0	牛乳 さんまの塩焼き 鶏ひき肉 油揚げ みそ	しょうが 干し椎茸 たまねぎ 枝豆 だいこん キャベツ 小松菜 さやいんげん	ごはん 片栗粉 砂糖 油 里芋 月見団子	 海そう	今年の9月15日は十五夜です。十五夜には十五個の団子を飾り、秋に実る初物の野菜や果物を飾ります。この日は里芋や枝豆を食べるのが昔からのならわしです。
16	金	 ほうとうどん	野菜入り肉団子 いんげんのおひたし		912 27.4 26.4 4.1	牛乳 野菜入り肉団子 糸かまぼこ	かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 しょうが まいたい キャベツ さやいんげん	めん 砂糖	 いも類	「ほうとう」は、山梨県の郷土料理です。かぼちゃやたくさんの野菜を入れたみそ味の汁に、うどんを入れて煮こんだ、鍋物のようなお料理です。
20	火	 むぎごはん	【食育の日献立】 若竹信田煮 土佐漬け けんちん汁		780 33.7 19.8 4.6	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 若竹信田煮	キャベツ にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 ごま 里芋 つきこんにやく	 果物	春分・秋分の日を中心にした一週間を「お彼岸」といいます。彼岸入りにはお赤飯を、中日と呼ばれる秋分の日にはおはきを、最後の日には味噌ごはんを食べます。
21	水	 黒糖パン	【大越小学校希望献立】 チキンオーブン焼き こんにやくサラダ ワントンスープ ブルーベリーゼリー		740 29.7 17.9 3.5	牛乳 ハム チキンオーブン焼き 豚肉	枝豆 白菜 にんじん ねぎ もやし 干し椎茸	黒糖パン つきこんにやく ドレッシング すりごま ワントン ごま油 ブルーベリーゼリー	 海そう	こんにやくは「体の中の砂はらい」と呼ばれています。グルコマンナンという食物せんいがたくさんあるので、おなかの調子をよくしてくれる力があります。
23	金	 みそラーメン	いかしゅうまい ナムル アーモンドカル		772 27.8 17.5 3.6	牛乳 豚肉 いかしゅうまい みそ アーモンドカル	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にら さくらげ コーン にんにく ほうれん草	めん ごま油 砂糖 ごま	 いも類	ナムルは韓国の言葉で「あえもの」という意味を持つお料理です。韓国ではもやしや青菜のほかには山菜やきゅうりなど、たくさんの種類のナムルがあります。
26	月	 むぎごはん	さばしょうが煮 すきごんぶのいため煮 しמודうのみそ汁		862 33.2 27.6 4.2	牛乳 すき昆布 さばのしょうが煮 さつまい揚げ 凍み豆腐 みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ だいこん 小松菜	ごはん 麦 油 砂糖 糸こんにやく じゃがいも	 乳製品	こんぶは2000年以上昔から食べられている和食に欠かせない食品です。だしをとるこんぶが有名ですが、そのまま食べるための加工品もたくさん作られています。
27	火	 ごはん	ごぼうメンチカツ 青菜ののりあえ 白菜と里芋のみそ汁		709 27.8 13.6 2.9	牛乳 油揚げ ごぼうメンチカツ みそ きさみのり	もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん 油 里芋	 果物	わたしたちがらだん食べている「のり」は「あまのり」という海そうをききと、紙のような形にしたものです。独特のうま味がありミネラルも豊富です。
28	水	田村支部中体連新人総合大会のため給食なし								
29	木	田村支部中体連新人総合大会のため給食なし								
30	金	 しほこうどん	いかとわかめのみそあえ 焼き芋		749 27.8 18.8 2.6	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ いか わかめ みそ	だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ	めん 砂糖 焼き芋	 乳製品	しほこうどんは、さめきうどんで有名な香川県のお料理です。たくさんの野菜やあぶらあげなどが入った汁の多いうどんです。しょうゆ味が少しとろみがあります。

\* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。