

令和3年度

9月きゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	さけとえだまめのごはん	○	さけ	こめ むぎ	えだまめ	627 kcal
	いなだのみりんしょうゆやき		いなだ		しょうが	30.5 g
	もやしのいそべあえ		のり		ほうれんそう もやし にんじん	18.5 g
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ みそ		きりぼしだいこん にんじん ししいだけ	2.1 g
一口メモ	山田湾に水揚げされた「いなだ」です。成長段階で異なる呼び名をもつ魚を「出世魚」といいます。いなだもその1つで、成長して60cm以上になったものは「ブリ」と呼ばれます。					
2 木	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	676 kcal
	とりとやさいのフリット（2ケ）		とりにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	26.0 g
	コロコロサラダ			あぶら	えだまめ にんじん とうもろこし だいこん ブロッコリーのくき	25.4 g
	ミネストローネ		だいず ぶたにく	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん トマト	2.6 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	
3 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		648 kcal
	とりそぼろあつやきたまご		たまご とりにく	あぶら さとう		16.3 g
	さっぱりポンすいため		ぶたにく		たまねぎ キャベツ もやし パプリカ	2.0 g
	さけじる		さけ とうふ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ	
	パイン（豊小 船小）				パイン	
一口メモ	今日の主菜は、卵焼きです。卵の黄身には、コリンという栄養が含まれています。みなさんの脳の働きや集中力を高める効果があります。					
6 月 【豊小 船小 無】	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		604 kcal
	こうやとうふのフライ		こうやとうふ	あぶら こむぎこ パンこ		19.0 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー とうもろこし キャベツ	17.9 g
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん	2.1 g
	パイン（山小）				パイン	
一口メモ	高野豆腐はお豆腐を凍らせて乾燥させたものです。むかしの人の保存の知恵が今も伝えられています。たんぱく質や鉄分、カルシウムが豊富な食品の1つです。					
7 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		665 kcal
	いわしのうめに		いわし	さとう	うめ	26.4 g
	なすとピーマンのピリからいため		ぶたにく あつあげ	あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	なす ピーマン パプリカ	18.1 g
	あさりのみそしる		あさり みそ		だいこん こまつな ねぎ	2.5 g
	ラフランスゼリー		ラフランスゼリー			
一口メモ	あさりには、血液をつくるもとになる鉄分が多くふくまれています。鉄分不足はスタミナ不足につながります。スポーツをしている人は、とくにしっかり食べましょう。					
8 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		648 kcal
	いかよせフライ		いか	あぶら こむぎこ パンこ		21.4 g
	わかめとツナのサラダ		わかめ ツナ（まぐろ）	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	19.9 g
	こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ししいだけ だいこんのは	2.1 g
一口メモ	わかめにふくまれるヨウ素には、気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。油と一緒に食べるとより効果が高まります。サラダにはツナの油とごま油が入っています。					
9 木	コッペパン（切り目入）	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		668 kcal
	ビーンズチリウイナー		だいず ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン	23.3 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも あぶら	きゅうり にんじん とうもろこし	24.7 g
	緑黄色野菜スープ		ぶたにく		かぼちゃ にんじん ブロッコリーのくき こまつな	2.9 g
	なし				なし	
一口メモ	1日に食べるとよいとされる野菜の量は350g、そのうち120gは色の濃い緑黄色野菜を食べるのが理想的です。しかし、日本人の緑黄色野菜の平均摂取量は約30gも足りていないことが分かっています。スープやサラダで緑黄色野菜も積極的に食べましょう。					
10 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		591 kcal
	ほっけのみりんやき		ほっけ		しょうが	25.7 g
	だいずのごもくに		だいず こんぶ	さとう	ごぼう にんじん ししいだけ さやいんげん	14.9 g
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ		キャベツ にんじん ねぎ	1.9 g
一口メモ	大豆はいろいろな食品にすがたをかえています。小学校3年生の国語でも勉強しましたね。大豆がすがたを変えた食べ物にはどんなものがあつたでしょうか。思い出してみましょう。					
13 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		625 kcal
	マヒマヒのあかもくカレーあげ		マヒマヒ あかもく	こむぎこ かたくりこ あぶら		22.8 g
	かみかみサラダ		だいず	ごま	キャベツ ごぼう にんじん もやし つぼづ け	13.5 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな しめじ	2.0 g
	りんごゼリー		りんごゼリー			
一口メモ	マヒマヒは、「しいら」とも呼ばれる体長2mほどの魚です。釣るときの引きが強いパワフルな魚であることから、ハワイ語で「MAHI MAHI（強い 強い）」の意味を持つ名前がつけられたそうです。					
14 火	ざっくごはん	○		こめ むぎ ひえ あわ きび 赤米 黒米		580 kcal
	スタミナどんのぐ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	25.1 g
	だいこんとわかめのサラダ		わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん だいこんのは にんじん	15.0 g
	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな にんじん ねぎ	2.0 g
一口メモ	あわやひえ、麦など雑穀を入れて炊いたごはんは、白米だけのごはんよりビタミンやミネラル、食物せんいなどが含まれ、栄養バランスのよいごはんになります。また、雑穀は噛み応えがあるので、よくかんで食べることにもつながります。※「よくかむ」とは、一口30回かむことです。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 水 【山小無】	むぎごはん	○		こめ むぎ		681 kcal
	あかもくつくね		ぶたにく おから あかもく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ しそ エリンギ	26.7 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす あぶらあげ	さとう	キャベツ にんじん	15.9 g
	とりごぼうじる		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう えのきだけ ねぎ	1.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
16 木 【山小船小無】	こくとうパン（1・2年無）	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるさとう		648 kcal
	みそラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	28.8 g
	ぎょうざ（2ケ）		ぶたにく	あぶら ぎょうざのかわ	にら キャベツ	21.1 g
	くきわかめいりはるさめのすのもの		くきわかめ	はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん きゅうり	3.0 g
ー 口 メモ	莖わかめは、同じ海藻なのにわかめやめかぶよりも食物せんいが豊富に含まれています。莖わかめに含まれる食物せんいは、おなかのそうじをしてくれるだけでなく、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。					
17 金 【山小一年無】	むぎごはん	○		こめ むぎ		666 kcal
	県産さばみそカツ		さば みそ	あぶら パンこ こむぎこ		24.5 g
	こまつなとひじきのツナいため		ひじき ツナ（まぐろ）	さとう	こまつな にんじん	16.9 g
	あかもくのすましじる		あかもく とうふ かまぼこ		しいたけ ほうれんそう ねぎ	1.9 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
ー 口 メモ	すまし汁に入っている海藻は、山田町産アカモクです。アカモクには、骨をつくるもとになるカルシウムが豊富なうえ、骨の形成を促進するビタミンKも含まれています。成長期のみなさんに、ぜひ食べてほしい食品です。					
21 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		680 kcal
	チキンカツ		とりにく	あぶら こむぎこ パンこ		23.4 g
	さといものにももの		さつまあげ	さといも さとう あぶら	にんじん さやいんげん しょうが	16.3 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	2.1 g
	おつきみだんご			おつきみだんご		
ー 口 メモ	今年の十五夜は、9月21日。季節の野菜や果物、お月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。今日の夜は月を眺めてみましょう。現在は、旧暦（昔の暦）で行うため、毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。					
22 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		696 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		27.1 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう もやし にんじん	19.3 g
	さつまじる		ぶたにく とうふ みそ	さつまいも あぶら	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.8 g
	もものジュレ（ゼリー）			もものジュレ		
24 金 【山小船無】	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		705 kcal
	チキンカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース	21.4 g
	カマンベールチーズコロッケ		チーズ たまご	じゃがいも パンこ あぶら		20.8 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	2.7 g
ー 口 メモ	カレーばかりでなく、野菜のおかずも食べましょう。1回の食事にとってほしい野菜の量は120g、両手に1つが目安です。					
27 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		674 kcal
	アジフライ・バックソース		あじ	あぶら こむぎこ パンこ		21.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	20.2 g
	キャベツとわかめのみそしる		わかめ みそ あぶらあげ		キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	1.7 g
ー 口 メモ	ポテトサラダに入っている野菜を英語でなんと言うでしょう。じゃがいも→Pot1to にんじん→Carrot たまねぎ→Onion きゅうり→Cucumber とうもろこし→Cornです。					
28 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		629 kcal
	チキンステーキ・マタドリス		とりにく	あぶら	たまねぎ	22.8 g
	かみかみサラダ		いか わかめ	ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり だいこん	14.9 g
	こんさいのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ だいこん だいこんのは にんじん ごぼう	1.8 g
ー 口 メモ	よくかんで食べてほしいので、かみかみサラダにさきいかを入れました。しっかりかんであごをきたえましょう。あごは歯の土台となり、大切な歯を支える役割をしています。					
29 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		717 kcal
	さけのもみじやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	24.8 g
	れんこんサラダ			ごまあぶら さとう	れんこん えだまめ キャベツ にんじん	21.5 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.3 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
ー 口 メモ	おからには、大豆の栄養が残っていて、特に食物せんいをたくさん含む食品です。食物せんいには、おなかのそうじをしてくれたり、便秘を解消したりするはたらきがあります。					
30 木	コッペパン（切り目入）	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		597 kcal
	だいすいりミートソース		ぶたにく だいす	バター	たまねぎ ビーマン トマト	25.0 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パプリカ	21.4 g
	たまごとわかめのスープ		たまご わかめ		だいこん ねぎ	2.4 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	
ー 口 メモ	パンに切り目が入っています。大豆入りミートソースをはさんでいただきます。大豆のタンパク質は魚や肉に負けないくらい良質です。大豆は「畑の肉」ともいわれています。					

※行数が限られるためー口メモを掲載していない日があります。

おしらせ

9月の給食費の振替日は、**9月27日（月）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費