

令和3年度

9月きゅうしょくじんたてよていひょう

(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	えたまめ	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		ほつれんそう 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 しいたけ	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ヶ)		どりにく	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	えたまめ にんじん どうもろこし だいこん ブロッコリーのくき	25.4 g	
	ミネストローネ		だいすく ふたにく	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	
3 金	グレープフルーツ				グレープフルーツ		
	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	
	さっぱりポンずいため		ふたにく		たまねぎ キャベツ もやし パプリカ	2.0 g	
4 木	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		
	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。						
	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		604 kcal	
5 火	こうやどうふのフライ		こうやどうふ	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 どうもろこし 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。						
6 木	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		ふたにく 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	
7 火	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー			
	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。						
	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	
8 水	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 どうもろこし	19.9 g	
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん しいたけ だいこんのは	2.1 g	
9 木	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。						
	コッペパン(切り目入)	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		668 kcal	
	ビーンズチリワインナー		だいすく ふたにく	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 どうもろこし	24.7 g	
10 金	緑黄色野菜スープ	○	ふたにく		かぼちゃ にんじん ブロッコリーのくき	2.9 g	
	なし				こまつな なし		
	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。						
	むぎごはん			こめ むぎ			
11 土	ほっけのみりんやき	○	ほっけ		しょうが	591 kcal	
	だいすのごもくに		だいすく こんぶ	さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	25.7 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	14.9 g	
	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ったでしょうか。思い出してみましょう。						
12 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		だいすく	ごま	キャベツ ごぼう にんじん もやし つぼつ	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	
13 月	りんごゼリー			りんごゼリー			
	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。						
	ざっこくごはん	○		こめ むぎ ひえ あわ きび 赤米 黒米		580 kcal	
	スタミナどんのぐ		ふたにく	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	
14 火	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	
15 水	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 かたぐりご	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 くろさとう		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ヶ)		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
茎わかめは、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。茎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
	県産さばみそかつ		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 野菜大好きレシピです！			ぶどうゼリー		
一口 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		
一口 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
	とりのこまみそやき		とりにく みそ	さとう こま		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 一年 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 グリーン 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
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	2.7 g
	一口 メモ	カレーばかりではなく、野菜のおかずも食べましょう。1回の食事でと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・パックソース		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
一口 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→Potato 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・マスタードソース		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 たいこん	14.9 g
	こんさいのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ たいこん たいこんのは にんじん ごぼう	1.8 g
一口 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 たいこん ねぎ	2.3 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口 メモ	おかには、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 たいすい	バター	たまねぎ ヒーマントマト	25.0 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	プロッコリー カリフラワー とうもろこし パブリカ	21.4 g
	たまごとわかめのスープ		たまご わかめ		たいこん ねぎ	2.4 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	
一口 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しょう。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「畠の肉」ともいわれています。					

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、よろしくお願ひいたします。



※行数が限られるため一口メモを掲載していない日があります。