

令和4年度

9月きゅうしよくさ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・木	コッペパン	○	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		590 kcal
	ハーブチキンやき		とりにく	さとう	パセリ バジル	27.6 g
	マカロニサラダ		ぶたにく	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	あかピーマン きピーマン きゅうり たまねぎ	20.9 g
	コーンスープ		ぶたにく きゅうにゅう	オリーブオイル	とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ	2.9 g
2・金	むぎごはん	○		こめ むぎ		610 kcal
	ポークしゅうまい		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ	30.1 g
	こまつなナムル		わかめ	さとう こまあぶら こま	こまつな もやし にんじん	14.5 g
	はっぼうさい		ぶたにく いか えび	あぶら かたくりこ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン ねぎ	2.5 g
一口メモ	八宝菜は、中国から伝わった料理です。八宝菜の「八」は8つの食材という意味ではなく、多くの具材が使われていることを意味します。今日の八宝菜にはどんな食材が入っているか確認してみましょう。ちなみに、八宝菜とよく似た料理、「中華丼」は日本発祥の料理です。中国ではごはんの上に八宝菜などの具をのせて食べることは、「お行儀の悪いこと」とされているのでそのまま食べますが、日本では今から100年位前に、丼にして食べる独自のスタイルが広がっていました。					
5・月	むぎごはん	○		こめ むぎ		618 kcal
	ポークチャップ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン しいたけ	24.0 g
	かぼちゃサラダ		ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	21.7 g
	たまごとわかめのスープ		たまご わかめ	かたくりこ	ねぎ ほうれんそう	1.7 g
一口メモ	いろいろな種類の海藻がありますが、1番身近な海藻といったらわかめではないでしょうか。岩手県のわかめ養殖量は、全国で第2位、消費量は全国第1位です。わかめには気持ちを落ち着かせてくれたり、成長に欠かせない栄養が入っています。お家でも給食でもしっかり食べましょう。					
6・火	むぎごはん	○		こめ むぎ		581 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	25.6 g
	きりぼしだいこんのもの		ちくわ	さとう	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん	18.4 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 えのきたけ	2.0 g
7・水	むぎごはん	○		こめ むぎ		567 kcal
	さばのみそに		さば みそ	さとう		21.9 g
	おかかあえ		あぶらあげ かつおぶし	さとう	こまつな もやし はくさい	18.8 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.0 g
一口メモ	さばにふくまれるあぶらには、EPA・DHAという成分がふくまれていて生活習慣病予防や、考える力・覚える力の維持に効果があるといわれています。					
8・木	しょくパン ー ブルーベリージャム	○	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ブルーベリージャム		623 kcal
	とりにくのタルタルやき		とりにく たまご ヨーグルト チーズ	パンこ	たまねぎ パセリ	32.9 g
	はなやさいサラダ			あぶら	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし あかピーマン	25.3 g
	とうふミートボールのトマトスープ		ぶたにく だいず とうふミートボール みそ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	3.0 g
9・金	くりごはん	○		こめ もちごめ くり さとう		693 kcal
	しおこうじチキンカツ		とりにく	あぶら パンこ		26.3 g
	ほうれんそうののりごまあえ		のり	こま	ほうれんそう はくさい にんじん	17.3 g
	いものこじる		とりにく とうふ	さといも	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	2.3 g
	おつきみだんご			つきみだんご		
一口メモ	今年の十五夜は9月10日。季節の野菜やくだもの、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する、昔から行われてきた行事です。晴れていたら、今日の夜は月を眺めてみましょう。					
12月	むぎごはん	○		こめ むぎ		665 kcal
	イカよせフライーパックソース		いか たちうおすりみ	あぶら さとう パンこ		25.3 g
	こうやとうふのそぼろに		こうやとうふ とりにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ さやいんげん しいたけ にんじん	23.4 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	2.1 g
13火	むぎごはん	○		こめ むぎ		568 kcal
	ぶたのしょうがやきどんのぐ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン	25.3 g
	はくさいののりあえ		のり		はくさい えのきたけ にんじん	14.4 g
	おふのすましじる		とうふ	やきふ	こまつな たけのこ	1.6 g
	アップルシャーベット			アップルシャーベット		
14水 豊田 市 小 一 年 生	むぎごはん	○		こめ むぎ		657 kcal
	あきやさいマーボー		ぶたにく とうふ	こまあぶら	ねぎ たまねぎ なす れんこん ほししいたけ	28.0 g
	バンバンジーきゃべつ		とりにく みそ	こま さとう こまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	17.2 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	こむぎこ	にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ えのきたけ	2.7 g

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 木 豊小一・二年有	まるコッペパンきりめいり	○	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		649 kcal
	ハンバーグ トマトソース		ぎゅうにく ぶたにく	さとう	トマト	30.2 g
	ジェノベーゼのチキンペンネ		とりにく チーズ	オリーブオイル マカロニ	あかビーマン きビーマン たまねぎ	24.0 g
	はくさいとベーコンのスープに		ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん アスパラガス	3.0 g
	オレンジ				オレンジ	
16 金 豊小五年無	むぎごはんーひじきのり	○	ひじき のり	こめ むぎ さとう		582 kcal
	いなだのみりんしょうゆやき		いなだ			27.1 g
	もやしのあますあえ			さとう	もやし きゅうり にんじん	18.8 g
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	2.3 g
20 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		618 kcal
	ホキカリカリフライ		ホキ	じゃがいも あぶら		23.6 g
	キャベツともやしのにくみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ	21.5 g
	オクラのみそしる		とうふ みそ		だいこん たまねぎ おくら	2.2 g
一口メモ	今日の副菜は、キャベツともやしの肉みそ炒め。野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくはおうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。					
21 水	ほたてごはん	○	ほたて あぶらあげ	こめ もちこめ さとう		645 kcal
	サバのゆすみそ		さば みそ	さとう	ゆずかじゅう	32.2 g
	ちぐさあえ		あぶらあげ	さとう	ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ	19.8 g
	あかもくのすましじる		とうふ あかもく かまぼこ		ほししいだけ ほうれんそう ねぎ	3.2 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	山田町内でとれる食材をふんだんに使用した、「山田の食材給食」です。今日の給食に使用している町内産の食材は、ほたて・さば・ほうれんそう・あかもく・みそ・お米です。					
22 木 豊小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		575 kcal
	とりのおからころもあげ		とりにく あおのり おからパウダー	あぶら		23.5 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	16.4 g
	さつまいものみそしる		みそ	さつまいも	にんじん たまねぎ さやいんげん	1.7 g
26 月	はつがげんまいごはん	○		こめ はつがげんまい		660 kcal
	アンサンブルエッグ		たまご チーズ ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ	23.5 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	20.4 g
	あきたっぷりカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ えのきだけ エリンギ	2.3 g
27 火 豊小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		589 kcal
	だいずいりつくね		とりにく だいず みそ	ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	たまねぎ にんじん	25.3 g
	はくさいサラダ			さとう あぶら	はくさい きゅうり	18.9 g
	かきたまじる		とうふ たまご	かたくりこ	みつば にんじん	1.8 g
	ひとくちゼリー（アセロラ）			アセロラゼリー		
28 水 船小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		505 kcal
	いわしのうめに		いわし	さとう	うめ	21.9 g
	たくあんあえ			ごま	たくあん キャベツ きゅうり にんじん	11.9 g
	あさりのみそしる		あさり みそ		だいこん こまつな ねぎ	2.6 g
一口メモ	副菜には、千切りにした「たくあん」が入っています。たくあんは、江戸時代に沢庵和尚が考案した漬物といわれています。徳川家康がこの漬物をたいそう気に入ったそうで、まだ名前がないと知ると「じゃあ（考案者にちなんで）沢庵漬けでいいだろう」とそう呼ばれるようになったそうです。沢庵和尚が考案した伝統的なたくあんの漬け方と、スーパーなどで売られている市販のたくあん漬は、作り方も食感も異なります。					
29 木	こくとうパン	○	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう マーガリン		651 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		24.7 g
	さつまいもレーズンサラダ		ヨーグルト	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ほしぶどう	21.1 g
	やさいコンソメスープ		ぶたにく	オリーブオイル	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ	2.6 g
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン		
30 金 船小無	とうもろこしごはん	○		こめ むぎ	とうもろこし	560 kcal
	ぶたにくブルコギ		ぶたにく	さとう ごまあぶら	ビーマン たまねぎ にんじん	22.6 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり とうもろこし キャベツ	13.5 g
	ちゅうかはるさめスープ		とうふ	はるさめ	にんじん はくさい ぶなしめじ ほししいだけ	2.4 g

※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。

おしらせ

9月の給食費振替日は、**9月26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お金をお願いします。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