

令和5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金 豊小三四六年無	とうもろこしごはん	○		こめ むぎ	とうもろこし	581 kcal
	とりにくのしょうがみそやき		とりにく みそ	さとう	しょうが	25.2 g
	なめたけあえ				こまつな キャベツ にんじん なめたけ	16.7 g
	さわにわん		ぶたにく	かたくりこ	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ だいこん	1.8 g
	一口メモ	とうもろこしの実を入れてごはんを炊きました。おうちでやるときは、とうもろこしの芯ごと入れて炊くとおいしくなります。				
4月	むぎごはん	○		こめ むぎ		601 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	26.8 g
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	19.6 g
	たまねぎとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん えのきだけ	1.9 g
一口メモ	給食の肉じゃがには豚肉を使っていますが、みなさんのおうちの肉じゃがにはなんの肉が入っていますか？肉じゃがやカレーに使うお肉は、東日本では豚肉、西日本では牛肉の割合が高いそうです。（但し宮崎県 鹿児島県 沖縄県は豚肉）地域によって、それぞれの食文化がねづいています。					
5火	むぎごはん	○		こめ むぎ		697 kcal
	はるまき		とりにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	23.1 g
	ほうれんそうのナムル			ごま ごまあぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん	26.3 g
	とうふのキムチスープ		とうふ ミートボール	はるさめ	たけのこ しめじ ねぎ はくさいキムチ	2.3 g
一口メモ	給食では、米に麦などの雑穀を混ぜて炊いたごはんを出しています。雑穀は、精白米（白いごはん）に比べて食物せんいが多くふくまれているからです。食物せんいは、おなかのそうじをしてくれるので、便秘予防や大腸がん予防に効果があります。					
6水	あおなごはん	○		こめ むぎ		619 kcal
	とりのうめしそチーズやき		とりにく チーズ		あおじそ	33.7 g
	なすとピーマンのピリからいため		ぶたにく あつあげ みそ	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	21.3 g
	とりごぼうスープ		とりにく とうふ	あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	2.3 g
一口メモ	8月13日に放送された、「ボツンと一軒家」というテレビをみなさんはみたでしょうか？大浦の漣磯地区の漣磯さんというお家が紹介されていましたね。その漣磯さんが作った野菜を給食センターにも納めてもらっています。今日のなす・ピーマンも漣磯さんが育てた野菜です。地元のおいしい野菜を味わいましょう。					
7木	食パン・ブルーベリージャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう ブルーベリージャム		546 kcal
	あじのひらきフライ		あじ	あぶら こむぎこ		26.4 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	19.5 g
	おまめいりポトフ		だいず ベーコン	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ	2.5 g
一口メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいはおつうじをよくしたり、腹持ちとよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は海藻をたっぷり食べるようにしましょう。					
8金	むぎごはん	○		こめ むぎ		639 kcal
	さばのみりんぼし		さば			31.5 g
	かみかみサラダ		わかめ いか	ごま ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	20.8 g
	さつまじる		ぶたにく やきどうふ みそ	さつまいも あぶら	はくさい ごぼう にんじん ねぎ	1.6 g
一口メモ	今日のかみかみサラダには、さきいかが入っています。かめばかむほどおいしい味がします。意識して、いつもより多くかむようにしましょう。一口、20回以上かんでから飲みこむのが望ましいです。					
11月	むぎごはん	○		こめ むぎ		601 kcal
	しおこうじチキンカツ		とりにく	こむぎこ バター あぶら		22.9 g
	チンジャオロース		ぶたにく みそ	あぶら さとう	ピーマン たけのこ もやし にんじん	17.4 g
	はるさめスープ		とうふ	はるさめ	はくさい にんじん しめじ ねぎ きくらげ	1.5 g
一口メモ	チキンカツは、塩こうじに漬け込んでからカツにしました。塩こうじには、お肉を柔らかくさせるはたらきがあるだけでなく、私たちの体にとってもいいことばかりです。疲労回復効果やリラックス効果もあるといわれています。					
12火 田小三五年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		603 kcal
	いなだのサクサクやき		いなだ	バター パンこ		27.1 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 しいたけ さやいんげん	19.3 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな にんじん ねぎ	1.9 g
一口メモ	大豆の五目煮の食材は、大豆と同じくらいの大きさになるように大きさをそろえて切りました。おはしを上手に使って食べましょう。荒川地区でとれた大豆も味わってください。					
13水	すくなめむぎごはん	○		こめ むぎ		614 kcal
	とりそぼろどんのぐ		とりにく こうやどうふ だいず	さとう あぶら	しょうが ごぼう グリンピース	29.1 g
	わかめのすのもの		わかめ	さとう	もやし きゅうり にんじん	18.8 g
	カレーうどん		ぶたにく	うどん	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	2.0 g
一口メモ	むぎごはんの上にそぼろをかけて、そぼろどんにして食べましょう。そぼろの中にはごぼうも入っています。ごぼうの風味がかんじられるように、よくかんで食べましょう。					

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
14 木 田小一三年無	コッペパンきりめいり	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		551 kcal
	やきそばいりやさしいため		ぶたにく かつおぶし あおのり	あぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きりぼしだいこん	22.9 g
	コーンシュウマイ		ぶたにく とりにく	こむぎこ かたくりこ	どうもろこし たまねぎ キャベツ	14.3 g
	えびボールスープ		えびボール	ごまあぶら	にんじん だけのこ ししいだけ はくさい こまつな えのきだけ	2.5 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	手洗いはきちんとできていますか。特に木曜日の給食は、パンにふれたり、果物がでることがあるので念入りに洗いましょう。パンに切り目が入っています。焼きそば入り野菜いためをはさんで食べましょう。					
15 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		623 kcal
	あつあげのそぼろに		あつあげ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ さやいんげん	28.4 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう はくさい もやし にんじん	19.0 g
	いわしのつみれじる		いわしつみれ とうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.1 g
一口メモ	今日の副菜はほうれん草ののりあえ。ほうれん草は荒川地区のいわき農園さんから納品してもらいました。いわきさんは、土壌診断をしながら理想の土づくりをされているそうです。化学肥料など使わずに豊かな土壌でとれた野菜は、栄養価が高いといわれています。そのうえ、とれたてで新鮮なのでおいしくないわけがありません。のりの風味でおいしくいただきますよ。					
19 火	キムタクごはん	○	ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら	つぼづけ はくさいキムチ ねぎ	627 kcal
	さんぞく 山賊やき		とりにく	さとう かたくりこ あぶら	にんじん りんご	26.9 g
	あさづけ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり にんじん	19.7 g
	きのこのみそしる		みそ あぶらあげ		まいだけ しめじ なめこ だいこん ねぎ	2.7 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
一口メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は長野県の料理を取り入れました。くわしくは、掲示物を見てください。					
22 金 豊小一二年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal
	さばのみそに		さば みそ		しょうが	26.0 g
	うめあえ		かつおぶし	さとう	もやし きゅうり うめ	22.4 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.0 g
一口メモ	大切です！朝ごはん！！みなさんしっかり朝ごはんを食べて登校していますか。朝からごはんとおかず、汁ものをそろえて食べるのはなかなかむずかしいものです。朝ごはんには、ごはん と豚汁のようなくだくさんの汁ものがあれば十分です。豚汁は前の日に作っておけば、温めるだけなので忙しい朝にもおすすめです。					
25 月	発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		631 kcal
	チキンカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	22.4 g
	さんかくオムレツ		たまご 牛乳 チーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ パプリカ マッシュルーム	18.8 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.6 g
一口メモ	今日の主菜はオムレツです。卵は、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれた「完全栄養食」といわれています。今日のオムレツには、じゃがいもや野菜も入っているなのでビタミンCも含まれている「完璧栄養食」です。残さずしっかり食べましょう。					
26 火 豊小一二年五無	むぎごはん	○		こめ むぎ		595 kcal
	ほっけのしおやき		ほっけ			26.4 g
	すきこんぶのもの		すきこんぶ さつまあげ だいず	さとう	にんじん ごぼう	12.0 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.4 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	せんべいじるは、南部地方に伝わる郷土料理です。南部地方とは、江戸時代に南部氏が所領していた青森県の東半分、岩手県の北部、中部、秋田県の北東部の地域のことです。					
27 水	あかもくごはん	○	あかもく あぶらあげ	こめ	にんじん ししいだけ	577 kcal
	あつやきたまご		たまご	あぶら さとう		25.0 g
	しゃりしゃりポテトサラダ		ハム ツナ のり	じゃがいも ごま	きゅうり にんじん	19.6 g
	キャベツのみそしる		みそ あぶらあげ		キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけえ	2.5 g
一口メモ	今日のサラダには、ツナフレークが入っています。ツナは、日本語でマグロという意味です。マグロには、タンパク質やDHA、EPAというあぶら、鉄分が多くふくまれています。					
28 木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		597 kcal
	えだまめととうふのメンチカツ		とりにく とうふ	あぶら こむぎこ	たまねぎ えだまめ	24.1 g
	ほうれんそううどんのサラダ			ほうれんそううどん オリーブオイル	えだまめ トマト たまねぎ きゅうり	22.3 g
	おまめとやさいのスープに		だいず ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	2.6 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	いわき農園さんでは、野菜だけでなくほうれんそううどんも販売しています。うどんが緑色なのは、ほうれんそうの粉末が入っているからです。いわき農園さんは、出荷しなかったほうれんそうを粉末にしているそうです。「もったいない」を合言葉に、食品ロスをださない6次農業をされています。					
29 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		638 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ ビーマン しょうが	26.5 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ みそ	さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし	15.7 g
	さといもじる		とりにく	さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	1.9 g
	おつきみだんご（みたらし）			おつきみだんご		
一口メモ	今年の十五夜は9月29日。今日はお月見給食です。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。9月には里芋も収穫されることから、芋名月と呼ばれることもあります。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。