

令和5年度

# 9月給食献立予定表



(中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 金	とうもろこしごはん	○				とうもろこし	米 麦		711 kcal
	鶏肉のしょうがみそ焼き		鶏肉 みそ			しょうが	砂糖		29.5 g
	なめたけあえ				小松菜 にんじん	キャベツ えのきたけ			18.5 g
	沢煮椀		豚肉		にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ	片栗粉		2.2 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	麦ごはん	○					米 麦		743 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	32.2 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	23.2 g
	玉ねぎとわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ			2.4 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何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根付いています。								
5 火	麦ごはん	○					米 麦		896 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ ねぎ	小麦粉 春雨	油	28.9 g
	ほうれん草のナムル				ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	30.9 g
	豆腐のキムチスープ		豆腐 ミートボール			たけのこ しめじ 白菜キムチ ねぎ	春雨		2.8 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	青菜ごはん	○			大根の葉		米 麦		756 kcal
	鶏の梅しそチーズ焼き		鶏肉	チーズ	しそ葉				42.0 g
	なすとピーマンのピリ辛炒め		豚肉 厚揚げ みそ		ピーマン パプリカ	なす	砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	24.3 g
	とりごぼうスープ		鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう えのきたけ		油	2.9 g
一口メモ	8月13日に放送された、「ポツンと一軒家」というテレビをみなさんはみだしてしょうか？大浦の渡磯地区の渡磯さんというお家が紹介されていましたね。その渡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・ピーマンも渡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） 給食なし									
8 金	麦ごはん	○					米 麦		820 kcal
	さばのみりん干し		さば			しょうが			39.3 g
	かみかみサラダ		いか	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま油 ごま	24.8 g
	さつま汁		豚肉 焼き豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	さつまいも	米油	2.3 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）12（火） 給食なし									
13 水	少なめ麦ごはん	○					米 麦		761 kcal
	鶏そぼろ丼の具		鶏肉 高野豆腐 大豆			ごぼう グリンピース	砂糖	油	35.6 g
	わかめの酢の物			わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖		22.2 g
	カレーうどん		豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	うどん		2.7 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。ごぼうの風味が感じられるように、よくかんで食べましょう。								
14 木	コッペパン切り目入り	○		脱脂粉乳			強力粉		715 kcal
	焼きそば入り野菜炒め		豚肉	あおのり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根	中華麺	米油	28.4 g
	コーンシュウマイ（2ケ）		豚肉 鶏肉			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 片栗粉		16.9 g
	えびボールスープ				にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ 白菜 えのきたけ		ごま油	3.0 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	麦ごはん	○					米 麦		786 kcal
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 豚肉		さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	35.8 g
	ほうれん草ののりあえ			のり	ほうれんそう にんじん	白菜 もやし			23.2 g
	いわしのつみれ汁		いわしつみれ とうふ みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ			2.6 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。化学肥料を使っていない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。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
19 火	キムタクごはん	○	豚肉			つぼ漬け 白菜キムチ	米 麦	油 ごま油	753 kcal
	山賊焼き		鶏肉		にんじん	ねぎ りんご	砂糖 片栗粉	油	32.7 g
	浅づけ			塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			21.9 g
	きのこのみそ汁		油揚げ みそ			まいだけ しめじ なめこ 大根 ねぎ			3.4 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。								
20 水	麦ごはん	○	豚肉 豚レバー				米 麦		724 kcal
	ピーマンのにくづめ焼き					玉ねぎ	パン粉	油	27.2 g
	青梗菜入りチャプチェ		豚肉		にんじん 青梗菜	玉ねぎ	砂糖 春雨	ごま油	20.3 g
	あさりのみそ汁		あさり みそ		ごまつな	大根 ねぎ にんにく			3.2 g
一口メモ	今日の副菜は「チャプチェ」です。チャプチェは、春雨や野菜を使った韓国の炒め物です。野菜大好きレシピに掲載されていますので、お家でも作ってみましょう。								
21 (木) 給食なし									
22 金	麦ごはん	○					米 麦		800 kcal
	さばのみそ煮		さば			しょうが			31.4 g
	梅あえ		かつおぶし			きゅうり もやし 梅	砂糖		25.9 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		油	2.7 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、ごはんや豚汁のようなくださ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、温めて食べ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	○					米 発芽玄米		764 kcal
	チキンカレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	26.2 g
	三角オムレツ		卵	牛乳 チーズ	パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	20.9 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.2 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	麦ごはん	○					米 麦		753 kcal
	ホッケの塩焼き		ほっけ						32.4 g
	すき昆布の煮物		さつまあげ 大豆	すき昆布	にんじん	ごぼう	砂糖		13.1 g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	白菜 ごぼう しめじ ねぎ	かやきせんべい		3.0 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
一口メモ	せんべい汁は、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を指します。								
27 水	あかもくごはん	○	油揚げ	アカモク	にんじん	しいたけ	米		706 kcal
	厚焼玉子		卵				砂糖	油	30.1 g
	しゃりしゃりポテトサラダ		ハム ツナ のり		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごま	23.0 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			3.3 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、鉄が多くふくまれています。								
28 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		790 kcal
	枝豆と豆腐のメンチカツ		豆腐 鶏肉			玉ねぎ 枝豆	小麦粉	油	31.4 g
	ほうれんそううどんのサラダ				トマト	きゅうり たまねぎ 枝豆	ほうれん草うどん	オリーブ油	28.6 g
	お豆と野菜のスープ煮		大豆		にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ しめじ			3.3 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	麦ごはん	○					米 麦		769 kcal
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが		油	32. g
	みそドレッシングサラダ			わかめ	アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	17.6 g
	里芋汁		鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋		2.3 g
お月見団子(みたらし)						お月見団子			
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。

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

### ★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

#### 野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす！
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

### ★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

### ★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

