



令和6年度



9がつ 献立 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
9月	むぎごはん	○		こめ むぎ		591 kcal
	ピーマンのにくづめやき		ぶたにく ぶたレバー	パンこ あぶら	ピーマン たまねぎ	20.7 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ にんじん どうもろこし	19.8 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	1.7 g
一口メモ	ごぼうは日本以外で食べている国はほとんどありませんが、独特の香りや歯ごたえがあり和食には欠かせない食材の1つです。ごぼうには、食物せんいがたっぷりふくまれているので、消化吸収されずにおなかの中を通過するため胃や腸をきれいに掃除して大腸がんの予防をしてくれます。					
10月	むぎごはん	○		こめ むぎ		621 kcal
	イカメンチカツ		いか たらすりみ	あぶら パンこ	たまねぎ	24.4 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	18.9 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	1.7 g
一口メモ	肉じゃがは、肉とじゃがいもと野菜を煮込んだ煮物料理で、各家庭でもよく作られています。使うお肉は関西では牛肉、関東では豚肉が使われることが多いようです。肉じゃがの歴史は古く、すでに明治時代の海軍の料理教科書に肉じゃがに近い料理のレシピがあったそうです。栄養豊富な料理として広まり、今では日本のおふくろの味の代名詞として、家庭料理の代表作となっています。					
11月	キャロットごはん	○		こめ むぎ バター	にんじん	594 kcal
	いわしのパンこやき		いわし	パンこ あぶら	パセリ	21.3 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	21.1 g
	コンソメスープ		ベーコン	オリーブオイル	たまねぎ もやし パセリ	2.0 g
一口メモ	給食には、ほぼ毎日登場するにんじん。今日は細かく刻んでご飯といっしょにたきこんだ、「キャロットごはん」です。人参のきれいなオレンジ色が料理に加わると、料理がおいしそうに見えます。にんじんは、色が赤っぽいから赤の食べ物仲間でしょうか？にんじんは、体の調子をととのえるはたらきのある緑の食べ物の仲間です。今日は細かく刻んでご飯といっしょにたきこんだ、「キャロットごはん」です。					
12月 豊小 一年無	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		541 kcal
	とりにくのハーブやき		とりにく	さとう	パセリ	29.7 g
	あきやさいのペンネ		ぶたにく	ペンネ オリーブオイル	たまねぎ なす ピーマン にんじん	15.8 g
	さけボールスープ		さけボール とうふ		はくさい にんじん ねぎ きくらげ	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	パンは、今から6000年くらい前にエジプトで作られたのが最初といわれています。そのころのパンは、うすいせんべいのようなものだったそうです。日本には、今から400年くらい前に伝わりましたが、多くの人がパンを食べるようになったのは、明治時代以後だったようです。パンは、ごはんや麺と同じように熱や力のもとになる食べ物です。しっかり食べましょう。					
13月	むぎごはん	○		こめ むぎ		589 kcal
	とりにくのスタミナやき		とりにく	さとう	りんご	32.0 g
	もやしのちゅうかいため		やきぶた	ごまあぶら	もやし にんじん きくらげ えだまめ	16.2 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	1.8 g
一口メモ	朝ごはんを食べて登校していますか。朝ごはんは1日の元気の源です。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。「ごはん」と豚汁のような「野菜たっぷりみそ汁」がおすすめです！					
17月	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		692 kcal
	さんまのみぞれに		さんま	さとう	だいこん	26.8 g
	おかかあえ		かつおぶし あぶらあげ	さとう	こまつな もやし はくさい	20.5 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 ねぎ	2.5 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17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、むかし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。					
18月	むぎごはん	○		こめ むぎ		597 kcal
	ささみチーズフライ		とりにく チーズ	あぶら パンこ		28.2 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	20.1 g
	めかぶとたまごのみそしる		めかぶ とうふ たまご みそ		だいこん ねぎ	2.9 g
一口メモ	正しくはしを持つことができますか？正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしも正しく持つことができます。はしを正しく持つことは、食事マナーの1つです。将来、会食の席で恥ずかしい思いをしないように、正しいはしの持ち方を身につけましょう。					
19月	むぎごはん	○		こめ むぎ		624 kcal
	さけのカレーチーズやき		さけ チーズ	ノンエッグマヨネーズ		28.2 g
	はなやさいサラダ			さとう あぶら	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし パプリカ	23.4 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス きくらげ	1.5 g
一口メモ	花野菜とは、どの野菜のことか分かりますか？ブロッコリーとカリフラワーです。野菜には、葉の部分を食べるもの、茎の部分を食べるもの、根の部分を食べるもの、実の部分を食べるものがあります。ブロッコリーとカリフラワーは花の部分を食べるものになります。どちらもキャベツから新しく作られた野菜です。栄養たっぷりの花野菜を味わって食べてください。					

野菜大好きレシピより



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
20 金 豊小 一〜四年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		615 kcal
	ほっけフライ		ほっけ	あぶら		25.2 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	18.9 g
	じゃがいもどわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも		1.9 g
一口メモ	今日の大豆の五目煮には、いくつかの材料が入っているでしょう。答えは6つです。五目とは、「いろいろなものがまざっている」という意味です。今日は、大豆・こんぶ・ごぼう・にんじん・しいだけ・さやいんげんの6つが入っています。おはしを正しくもって上手につまんで食べましょう。					
24 火 豊小 五年無	むぎごはん	○		こめ 発芽玄米		635 kcal
	プレーンオムレツ		たまご	あぶら		24.1 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	18.0 g
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	2.2 g
一口メモ	今日のごはんには、発芽玄米が入っています。うすい茶色の粒が発芽玄米で、玄米をすこしだけ発芽させたものです。白米よりも栄養価が高いけれど、食感や味に食べにくさのある玄米を、発芽させることでおいしく食べやすくしています。カレーといっしょによくかんで食べましょう。					
25 水 豊小 五年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal
	にくじゃがコロッケ		きゅうにく	じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ	21.8 g
	ごまつなとあつあげのみそだめ		あつあげ ぶたにく	はるさめ ごまあぶら さとう	ごまつな にんじん	19.7 g
	ひつつみじる		とりにく	ひつつみ粉	だいごん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	1.7 g
一口メモ	ひつつみじるは、岩手県でむかしから食べられてきた郷土料理です。「ひつつみ」は、「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」からきているといわれています。小麦粉を練ってかためたものをひつつまんで汁に投げ入れて作ることからひつつみ汁という料理名になりました。給食センターの大きな釜をかこんで、調理員さんたちが一生懸命ひつつまんだ愛情たっぷりのひつつみ汁を味わってください。					
26 木 豊小 一・二年無	小さなコッペパン(切り目入)	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		586 kcal
	コーンしゅうまい		ぶたにく とりにく	さとう こむぎこ	どうもろこし たまねぎ キャベツ	21.9 g
	スパゲティーナポリタン		ベーコン	スパゲティ さとう オリーブオイル	たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ トマト	18.8 g
	おまめとやさいのスープに		だいず ウィナー		たまねぎ にんじん ブロccoli しめじ えだまめ	2.7 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
一口メモ	スパゲティーをゆでるときには、たっぷりのお湯に塩を入れてゆでます。スパゲティーの中心までゆであがる前に、湯から取り出すとおいしく料理することができます。このゆで方をアルデンテといいます。給食センターでも、アルデンテにゆでるようにしています。					
27 金	少なめむぎごはん	○		こめ むぎ		582 kcal
	あじのさんがやき		あじ みそ	さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう だけのこ	26.1 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ あおりのり アカモク		ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	17.4 g
	カレーうどん		ぶたにく	うどん	たまねぎ にんじん ごまつな ねぎ	2.1 g
一口メモ	納豆は、大豆から作られる日本の伝統的な食べ物です。カルシウム・たんぱく質・ビタミンなどがバランスよくふくまれていますし、血液をサラサラにしてくれるはたらきもあります。今日はほうれん草や白菜といった野菜をいっしょに入れましたが、他の野菜やつけものを入れてもおいしくできます。オリジナル納豆あえをためしてみてください。					
30 月	あおなごはん	○		こめ むぎ	だいごんのは	609 kcal
	さばのみりんぼし		さば		しょうが	29.0 g
	こうやどうふのごもくに		ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう	にんじん えだまめ	21.3 g
	ごまつなのみそしる		あぶらあげ みそ		ごまつな だいごん にんじん ねぎ	2.4 g
一口メモ	高野豆腐は、豆腐を凍らせたのち乾燥させたものです。こおり豆腐やしみ豆腐とよぶ地域もあります。今日の給食では、水に戻した後、豚肉や野菜といっしょに煮こみました。たんぱく質や鉄分などを多く含む食品です。					

※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。



お魚には骨があります。
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べま

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



秋が旬の食べ物ってなあに?

おだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜やいも類がとれます。

魚は、北の海から南に下りてきたサンマやサバなどの回遊魚が、脂ののっておいしいです。



いいことたくさん!



給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。

食べ物がおいしい季節を知ろう!

野菜や果物には、よく育ち、たくさんしゅうかくできて、おいしくなる季節があります。また魚なども、気候や成長によっておいしくなる季節があります。これを「旬」といいます。旬の食べ物の多くは、栄養がたくさんあるという特長もあります。今は、農業や漁業の技術が発達し、外国から輸入もできるので、1年中食べられる食べられる食べ物が多いですが、食べ物の旬を知って、その季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。