

9がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぷん	今日のきょうしよく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつや力となる		
1 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			679kcal 19.3g 2.1g	★主食を食べよう！ ごはん、パン、めんなどの主食は、脳の唯一のエネルギー源となる炭水化物を多く含んでいます。脳に一日元気に活躍してもらうためにしっかり食べましょう。
	あまくちカレーライス	とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん	ごはん ジャガイモ		
	やさいときのこのソテー	ベーコン	コーン	あぶら		
	れいとうみかん		あぶら	キャベツ こまつな たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ		
4 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			640kcal 22.4g 1.6g	★今が旬です！なし なしは奈良時代から栽培されている果物。独特のシャリシャリ感、食物せんいのかたまりがなしの中にたくさんあるためです。
	リッチパン			リッチパン		
	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	ジャガイモ あぶら バター		
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	あぶら		
5 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587kcal 23.8g 2.4g	★とうがんの大きさは様々！ 円筒形の長とうがんや丸形の大丸とうがんは、2〜3kgのものから15kg位のものまで大きさは様々。1〜2kgの姫とうがんもあります。
	とうふそぼろどん	ぎゅうミンチ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん	ごはん あぶら		
	はりはりづけ	ぶたミンチ しほりどうふ	ほししいたけ	ごま		
	とうがんじる	ちりめん	きりほしだいこん きゅうり にんじん	あぶら		
6 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			662kcal 24.9g 3.7g	★酢のチカラ あえ物やサラダにはなくてはならない調味料です。食欲アップ、疲労回復などの効果があり、昔は薬としても使われていました。
	ソフトめんのわふうソース	とりにく	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ソフトめん あぶら		
	きゅうりのすのもの	ちりめん わかめ	きゅうり キャベツ にんじん			
	みたらしだんご			しらたまだんご		
7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			604kcal 29.5g 2.7g	★日本独自の食文化「口中調味」 ごはんとおかずを口の中で混ぜて味を作ります。すると、ほどよく調味されておいしくなります。
	ごはん			ごはん		
	さけのてりやき	さけ				
	やさいのソテー	ウインナー	キャベツ こまつな たまねぎ コーン	あぶら		
8 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			646kcal 27.4g 1.8g	★食物せんいの宝庫「寒天」 今日のゼリーは、寒天で牛乳を固めて作ります。海藻からできた寒天は、ほとんどが食物せんいです。
	こくとうパン			こくとうパン		
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	ジャガイモ あぶら		
	ハムとかいそうのマリネ	ロースハム わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう	あぶら		
11 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622kcal 23.4g 2.4g	★パイン・アップル 「パイン」＝松、「アップル」＝りんごという意味です。見た目が松ぼっくりに似ていて、りんごのようにおいしいことからこの名前がつけました。
	やきそばパン	ぶたにく イカ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	コッペパン ちゅうかさば あぶら		
	はくさいのスープ	ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	あぶら		
	フルーツゼリー		みかん パイン	ゼリーのもと		
12 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611kcal 23.5g 1.9g	★とうふを食べよう！ 高たんぱく・低脂肪のとうふは、優れた健康食品！給食で使う豆腐は、その日の朝、豆腐屋さんが持ってきてくれます。
	ごはん			ごはん		
	マーボーカレーどうふ	ぎゅうミンチ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら		
	マロニーのあえもの	ぶたミンチ しほりどうふ	ほししいたけ	マロニー ごま ごまあぶら		
13 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			661kcal 23.7g 2.9g	★夏のサラダはさっぱりと… 今日は、レモン風味を効かせたドレッシングをあえます。レモン果汁は、もちろん広島県産です。
	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん あぶら		
	こまつなのサラダ	ツナ	こまつな キャベツ コーン レモンかじゅう	あぶら		
	こくとうポール	たまご ぎゅうにゅう		くろざとう ごま あぶら		
14 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			684kcal 30.8g 2.6g	★明日9月15日は「ひじきの日」 ひじきをもっと食べて健康に長生きしよう、ひじきの産地三重県ひじき協同組合が、9月15日の敬老の日(旧)をひじきの日としました。
	ごはん			ごはん		
	いわしのごますかけ	いわし		ごま		
	だいずとひじきに	だいず ひじき あげはん	にんじん さやいんげん	こんにやく あぶら		
いもいもじる	ぶたにく みそ	にんじん しめじ ねぎ	さつまいも さといも			

食育の日「まごわやさしい」こんだて！

9月分給食費

1〜6年…4920円

※休校になりました6月30日分の給食費を差し引いています。
※振替日は9月5日(火)です。手数料が10円必要です。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	 今日のきゅうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつや力となる		
15 (金)	ぎゅうにゅう ごはん かぼちゃコロッケ ウスターソース キャベツのレモンあえ こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ ぶたにく こうやどうふ たまご	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう にんじん たまねぎ グリーンピース	ごはん あぶら パンこ あぶら	728kcal 29.7g 2.4g	★かぼちゃを切るのは一苦労! かぼちゃはとても固くて切るのが 大変! 何個も切る調理員さんの手に ママができることもあります。
18 (月)	敬老の日					
19 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム なすのチーズやき ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン あかみそ チーズ ぶたにく	なす たまねぎ にんじん トマト はくさい にんじん なら ほししいたけ	しょくパン いちごジャム あぶら ビーフン ごまあぶら	616kcal 24.3g 2.3g	★なすが漢方薬に! なすはからだの温度を下げたり、 血液の流れをよくしたり、痛みをや わらげたりするはたらきがあること から、中国では漢方薬にするほど大 切にされている野菜です。
20 (水)	ぎゅうにゅう たけのこごはん いりことだいずのからめ かいたひまわりじる	ぎゅうにゅう とりにく かえりいりこ だいず たまご	たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ ねぎ えのきたけ	アルファーカーマイ あぶら さつまいも あぶら ひまわりのたね	583kcal 24.8g 2.5g	★大豆にも種類いろいろ 大豆には「黄大豆」「黒大豆」 「青大豆」などの種類があります。 給食では、いつも広島県産の黄大豆 を使っています。
21 (木)	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン フレンチサラダ レーズンむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン レーズン	スパゲティ あぶら あぶら ホットケーキミックス	602kcal 21.2g 2.5g	★しっかりかんで食べよう! コーンの皮には、食物せんいが多 くふくまえているので、しっかりとよ くかんで食べましょう。
22 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ホキのレモンあえ やさいのそぼろに	ぎゅうにゅう ホキ(しろみぎかな) とりミンチ なまあげ	ゆかり レモンかじゅう たまねぎ にんじん さやいんげん	アルファーカーマイ あぶら じゃがいも あぶら こんにやく	654kcal 29.8g 2.7g	★ホキは給食には欠かせない魚 ニューージーランド産でたくさん とれる白身魚。味は淡泊でさまざま な料理に合い、また低価格なことから、 給食では欠かせない魚です。
25 (月)	ぎゅうにゅう メキシカンライス ツナポテトのチーズやき やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	アルファーカーマイ バター じゃがいも マヨネーズ バター あぶら	637kcal 20.3g 2.4g	★メキシカンライスって何? チリペッパーなどのスパイスを効 かせたメキシコのお米料理です。給 食では、カレー風味にしています。
26 (火)	ぎゅうにゅう わかめラーメン たこボール オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たこ ちくわ たまご	キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ にんじん オレンジ	ちゅうかさば あぶら あぶら	632kcal 28.2g 3.5g	★もやしの種類いろいろ 軸が太い緑豆もやし、細くて長い ブラックマッペもやし、豆がついて いる大豆もやしなどがあります。
27 (水)	ぎゅうにゅう ごはん かつおのふりかけ なすのみそいため とりだんごのスープ	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめん ぶたにく なまあげ あかみそ とりミンチ	なす にんじん たまねぎ ピーマン しろねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごはん ごま あぶら	615kcal 29.0g 2.7g	★なすとみその相性は抜群! 夏が旬のなす。毎年、この時期に 給食に登場するのが、なすのみそ炒 め。赤みそにみりんと砂糖を加えた 甘辛い味付けは、食欲をそそりま す。
28 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん すぶた にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にら もやし にんじん たまねぎ	むぎごはん あぶら あぶら	632kcal 25.4g 2.3g	★ビタミンの宝庫、ピーマン! 6月~9月にかけてが旬で、ピタ ミンAやCを多く含んでいます。に おい成分のピラジンは、血液サラ サラ効果があります。
29 (金)	ジョア なめし おつきみミートローフ しらたまじる いちごのアイス	ジョア ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ しほりどうふ ぎゅうにゅう うずらたまご あぶらあげ	なめしのもと たまねぎ にんじん はくさい にんじん しめじ ねぎ	アルファーカーマイ パンこ あぶら おつきみきゅうしょく	678kcal 23.8g 2.9g	★十五夜 今年の十五夜は、10月4日 です。十五夜には、お団子やお米が 実った稲穂に見立てたススキ、さ といもなどを月にお供えします。

今月の献立紹介

夏野菜は、夏の疲れを癒すのに効果的です。今月はなすやピーマン、かぼちゃなど夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。また、秋が旬の食べものが出回り始める時季でもあります。10月に向けて秋野菜も徐々に登場してきます。夏野菜で疲れた体を癒し、秋野菜で心を癒し、2学期を元気に過ごしてもらいたいと思います。

今月の旬な食べ物

