



| 日     | 献立名                 | 牛乳           | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | 1人分 -<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-------|---------------------|--------------|------------------|----------------------------|--|----------------------|
| 2月    | ハヤシライス              |              | ぶた肉              | 米,米粒麦,油,小麦粉,米粉,砂糖          | にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,にんにく              | 704 kcal             |
|       | ビーンズサラダ             | ○            | 大豆,いんげんまめ,青大豆    | 油,砂糖                       | にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,玉葱                  | 22.3 g               |
|       | れいとうみかん             |              |                  |                            | 冷凍みかん                                  | 23.2 g               |
| 3火    | ごはん                 |              |                  | 米,米粒麦                      |  | 631 kcal             |
|       | こまつなとじゃこのふりかけ       | ○            | ちりめんじゃこ          | 油,白いりごま                    | こまつな                                   | 24.5 g               |
|       | にくじゃが               |              | ぶた肉,揚げボール        | 糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖            | 玉葱,にんじん,さやいんげん                         | 15.4 g               |
|       | だいこんとうろふのみそしる       |              | 油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ |                            | だいこん,ねぎ,えのきたけ                          |                      |
| 4水    | ツナおろしスパゲッティ         |              | ツナ,刻みのり          | スパゲッティ,マーガリン(乳なし),オリーブ油,砂糖 | だいこん                                   | 616 kcal             |
|       | こぼろとベーコンのソテー        | ○            | ベーコン             | オリーブ油                      | こぼろ,にんにく,パセリ                           | 24.7 g               |
|       | だいこんとみずなのサラダ        |              |                  | 油,砂糖                       | だいこん,みずな,黄パプリカ,玉葱                      | 21.8 g               |
|       | ヨーグルト               |              | ヨーグルト            |                            |  |                      |
| 5木    | むぎいりごはん             |              |                  | 米,押麦                       |  | 641 kcal             |
|       | かじょうとうふ             | ○            | ぶた肉,生揚げ,赤みそ      | 油,砂糖                       | しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,玉葱,だけ,のこ,キャベツ,さやいんげん | 24.1 g               |
|       | いりこんにゃく             |              |                  | ごま油,板こんにゃく,砂糖              |  | 18.4 g               |
|       | かぼちゃのにつけ            |              |                  | 砂糖                         | 西洋かぼちゃ                                 |                      |
|       | くだもの(なし)            |              |                  |                            | 日本なし                                   |                      |
| 6金    | ごはん                 |              |                  | 米,米粒麦                      |  | 581 kcal             |
|       | さかなのあずまに            | ○            | ホキ               | かたくり粉,油,砂糖,白いりごま           | しょうが                                   | 25.7 g               |
|       | やさいのおひたし            |              | かつお節             |                            | こまつな,はくさい,にんじん                         | 16.0 g               |
|       | ちょうようすましじる          |              | ぶた肉,木綿豆腐,わかめ     | 焼きふ(庄内ふ)                   | えのきたけ,糸みつば,菊のり                         |                      |
| 9月    | くりおこわ               |              |                  | 米,もち米,むぎぐり,黒いりごま           |  | 643 kcal             |
|       | さけのさいきょうやき          | ○            | さけ,西京みそ          | 砂糖,油                       | しょうが                                   | 32.4 g               |
|       | カルシウムサラダ            |              | ちりめんじゃこ,ツナ       | 白すりごま,砂糖,油                 | にんじん,キャベツ,こまつな                         | 17.5 g               |
|       | とんじる                |              | ぶた肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | じゃがいも,板こんにゃく               | こぼろ,にんじん,だいこん,ねぎ                       |                      |
| 10火   | にくわかめうどん            | ○            | ぶた肉,わかめ,油揚げ      | うどん,油                      | にんじん,ねぎ,しいたけ                           | 560 kcal             |
|       | だいずいりかきあげ           |              | 大豆               | さつまいも,小麦粉,油                | にんじん,玉葱                                | 23.5 g               |
|       | みずなとツナのあえもの         |              | ツナ,かつお節          | 白いりごま,砂糖                   | きょうな,キャベツ                              | 20.5 g               |
|       | てづくりぶどうゼリー          |              | 寒天               | 砂糖                         | ぶどう缶詰                                  |                      |
| 11水   | ごはん                 |              |                  | 米,米粒麦                      |  | 579 kcal             |
|       | とりのてりやき             | ○            | とり肉              | 砂糖                         |  | 27.7 g               |
|       | ごもくまめ               |              | 大豆,こんぶ,焼き竹輪      | 板こんにゃく,砂糖                  | にんじん,こぼろ                               | 12.8 g               |
|       | じゃがいもとのりのみそしる       |              | 刻みのり,赤みそ,白みそ     | じゃがいも,焼きふ(小町ふ)             | 玉葱,こまつな,はくさい                           |                      |
| 12木   | セサミあげパン             |              | 米粉パン             | 油,砂糖,白すりごま                 |  | 598 kcal             |
|       | ひじきいりにくだんごスープ       | ○            | ぶた肉,とり肉          | かたくり粉,じゃがいも                | しょうが,マッシュルーム,りょくとうもやし,にんじん,キャベツ,こまつな   | 26.5 g               |
|       | わかめのあえもの            |              | わかめ,ハム           | 砂糖,ごま油                     | きゅうり,もやし,にんにく,しょうが                     | 26.7 g               |
|       | くだもの(りんご)           |              |                  |                            | りんご                                    |                      |
| 13金   | ごはん                 |              |                  | 米,米粒麦                      |  | 688 kcal             |
|       | ししゃものりフライ           | ○            | 子持ちししゃも,あおのり     | 小麦粉,パン粉,油                  |  | 25.0 g               |
|       | じゃがいもとこんにゃくのピリからいため |              | ぶた肉              | 糸こんにゃく,じゃがいも,油,砂糖,ごま油      | にんじん,しょうが,にんにく                         | 21.2 g               |
| さつまじる |                     | 木綿豆腐,白みそ,赤みそ | さつまいも            | こぼろ,にんじん,だいこん,ねぎ           |  |                      |

ちゅうようすましじる  
こんだて

9月9日は  
重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

れんこん 穴があいているのはなぜ?

わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気(酸素)をより多く取り込みやすくするため。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。

えいせいてき 衛生的な 給食を!



| 日       | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | 1食あたり<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|----------------|----|------------------------|------------------------|--|----------------------|
| 17<br>火 | こぎつねごはん        | ○  | ぶた肉,とり肉,油揚げ            | 米,油,砂糖                 | にんじん,しょうが,さやいんげん                       | 646 kcal             |
|         | にしきたまご         |    | とり肉,大豆,たまご             | 油,砂糖                   | 玉葱,にんじん                                | 27.8 g               |
|         | はくさいともやしのおひたし  |    | かつお節                   |                        | ほうれんそう,はくさい,りよくとうもやし                   | 24.9 g               |
|         | あつあげともすくのみそしる  |    | 木綿豆腐,生揚げ,沖縄もすく,白みそ,赤みそ | じゃがいも                  | だいこん                                   |                      |
| 18<br>水 | セルフフィッシュバーガー   | ○  | たら                     | 丸パン                    | しょうが,にんにく,玉葱,りんご,キャベツ,にんじん             | 611 kcal             |
|         | スパイシービーンズ      |    | 大豆                     | かたくり粉,油                |  | 30.9 g               |
|         | ぐだくさんやさいスープ    |    | とり肉,いんげんまめ             | じゃがいも,油                | にんじん,玉葱,りよくとうもやし,キャベツ,セロリー             | 21.3 g               |
|         | くだもの(きよほう)     |    |                        |                        | きよほう                                   |                      |
| 19<br>木 | ホイコーローどん       | ○  | ぶた肉,テンメンジャン,ハジみそ       | 米,米粒麦,油,かたくり粉          | にんにく,しょうが,青ピーマン,キャベツ,にんじん,ねぎ           | 650 kcal             |
|         | パリパリワントンサラダ    |    | ちりめんじゃこ                | ワントンの皮,油,砂糖,ごま油        | キャベツ,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,玉葱             | 23.3 g               |
|         | とうがんスープ        |    | ぶた肉,木綿豆腐               | かたくり粉,緑豆はるさめカット        | とうがん,こまつな,ねぎ                           | 17.8 g               |
|         | くだもの(かき)       |    |                        |                        | かき                                     |                      |
| 20<br>金 | ごまじゃこごはん       | ○  | ちりめんじゃこ                | 米                      |  | 580 kcal             |
|         | イカのごまみそマヨやき    |    | いか,白みそ                 | 白すりごま,マヨネーズ(エッグフリー),砂糖 |  | 26.1 g               |
|         | ひじきのにももの       |    | 大豆,油揚げ                 | 砂糖,ごま油                 | にんじん                                   | 19.3 g               |
|         | すましじる          |    | もすく,木綿豆腐               |                        | しいたけ,えのきだけ,こまつな,だけのこねぎ                 |                      |
| 24<br>火 | あんかけやきそば       | ○  | ぶた肉,焼き竹輪,うすら卵          | 蒸し中華めん,油,砂糖,かたくり粉,ごま油  | しょうが,玉葱,だけのこ(ゆで),干し椎茸千切り,にんじん,りよくとうもやし | 644 kcal             |
|         | かぼちゃとさつまいものチップ |    |                        | さつまいも,油                | 西洋かぼちゃ,ごぼう                             | 24.4 g               |
|         | わかめのおろしあえ      |    | わかめ,ちりめんじゃこ,かつお節       | 油                      | ブラックマツもやし,にんじん,だいこん                    | 21.4 g               |
|         | くだもの(なし)       |    |                        |                        | 日本なし                                   |                      |
| 25<br>水 | さつまいもごはん       | ○  |                        | 米,もち米,さつまいも,白いりごま      |  | 569 kcal             |
|         | さばのピリからやき      |    | さば                     | 砂糖,ごま油                 | にんにく,しょうが                              | 26.6 g               |
|         | やさいのゆかりあえ      |    | かつお節                   | ごま油                    | キャベツ,きゅうり,ゆかり                          | 19.2 g               |
|         | けんちんじる         |    | とり肉,焼き竹輪,木綿豆腐          | さといも,板こんにゃく,油          | にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ                  |                      |
| 26<br>木 | チキンライス         | ○  | とり肉                    | 米,米粒麦,マーガリン(乳なし),油     | にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし缶詰,さやいんげん        | 598 kcal             |
|         | チーズカレーやきサモサ    |    | ピザチーズ                  | じゃがいも,ぎょうざの皮,油         | 玉葱,パセリ                                 | 20.7 g               |
|         | シーフードサラダ       |    | いか,むきえび                | 砂糖,油                   | キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン果汁,りんご                 | 19.1 g               |
|         | くだもの(なし)       |    |                        |                        | 日本なし                                   |                      |
| 27<br>金 | わかめごはん         | ○  | わかめ                    | 米,おおむぎ(米粒麦)            |  | 635 kcal             |
|         | ゼリーフライ         |    | おから                    | じゃがいも,小麦粉,かたくり粉,油      | にんじん,ねぎ                                | 20.7 g               |
|         | やさいのごまあえ       |    |                        | 白いりごま,白すりごま            | ほうれんそう,こまつな,りよくとうもやし                   | 18.7 g               |
|         | かきたまじる         |    | 高野豆腐,わかめ,たまご           | かたくり粉                  | ねぎ,こまつな                                |                      |
| 30<br>月 | はいがまいごはん       | ○  |                        | 米,はいが精米                |  | 630 kcal             |
|         | あげだしとうふのおろしがけ  |    | 木綿豆腐                   | かたくり粉,小麦粉,油            | だいこん,ねぎ                                | 23.9 g               |
|         | カリカリじゃこやさい     |    | ちりめんじゃこ                | 油,砂糖                   | にんじん,キャベツ,きゅうり,りよくとうもやし                | 20.8 g               |
|         | せんべいじる         |    | とり肉                    |                        | ごぼう,にんじん,ひらたけ,生しいたけ,ねぎ                 |                      |

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としは9月17日(火)を予定しています。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

## 9月の給食目標 あとかたづけをきちんとしよう

給食が始まりました。久しぶりの給食、かたづけ方は大丈夫でしょうか？  
お皿に食べ残しがあると、調理員さんが洗うのにとっても大変です。また、洗うための水がよごれてしまうので、洗剤や水をたくさん使うことになり環境にも良くありません。

ストローのふくろがちらばっていたり、スプーンやフォークがぐちゃぐちゃだと、調理員さんが片付けるのにとっても苦労します。クラスみんなで気をつけて、片付け上手を目指しましょう！

かたづけ  
きれいな片付けで、  
感謝の気持ちを  
あらわ  
表しましょう！



|          | エネルギー<br>kcal | タンパク質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | Va<br>μg | VB <sub>1</sub><br>mg | VB <sub>2</sub><br>mg | VC<br>Mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |     |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------|----------|-----------------------|-----------------------|----------|------------|-----------|-----|
| 今月平均摂取量  | 621           | 16.29      | 28.34   | 360         | 108     | 2.5      | 2.8      | 252                   | 0.37                  | 0.52     | 34         | 2.3       | 5.3 |
| 1食あたり基準量 | 650           | 13~20      | 20~30   | 350         | 50      | 3        | 2        | 200                   | 0.4                   | 0.4      | 20         | 2         | 5   |