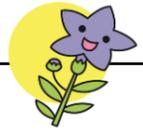




平成27年

9月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須中版)

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1 火	夏野菜カレー	鶏肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす 枝豆 りんご にんにく しょうが	米 ジャガイモ	加ール油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース	837	
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 ヲヨク	25.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト						393	
	寒漬け 牛乳		牛乳		寒漬け				6.0	
今日から2学期がはじまります。朝起きて日を浴び、朝ごはんを食べ、夜は早めに寝ることで生活リズムを整えましょう。									家庭でとろう	豆・大豆製品
2 水	米粉パン りんごジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム			903	
	なすのグラタン	牛肉 豚肉	チーズ	ピーマン	なす たまねぎ	マカロニ パン粉		ケチャップ デミグラーソース	34.4	
	ミニトマト			ミニトマト					430	
	コンスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	ホターツの素 コツメ 塩 ヲヨク	8.0	
なすは、水分が多く、加熱するとトロツとした食感になります。今日はグラタンにさせていただきます。									家庭でとろう	小魚
3 木	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	赤ワイン コツメ ヲヨク ケチャップ ウスターソース 塩	708	
	オムレツ グレープフルーツゼリー	オムレツ				ゼリー			23.1	
	温野菜サラダ	ロースハム		かぼちゃ	キャベツ	ジャガイモ	オリーブ油	酢 塩 ヲヨク	337	
	もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし			カツメ 醤油 塩 ヲヨク	5.3	
給食センターでは、肉や野菜をケチャップ味に調理した具を炊きたての白いご飯に混ぜ込んで「チキンライス」を作ります。									家庭でとろう	魚介類
4 金	ごはん 味付けのり 牛乳		牛乳 のり			米			752	
	さわらの照り焼き	さわらのみりん漬							31.7	
	切干大根の炒め物	豚肉		小松菜 にんじん	切干大根	砂糖	ごま油	醤油 みりん	383	
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼きふ じゃがいも		だし煮干し	5.3	
【クイズ】切干大根の生産日本一はどこでしょう。 ①北海道 ②広島県 ③宮崎県									家庭でとろう	くだもの
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			802	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	中華だし 醤油 酒 豆板醤	30.2	
	じゃがいものごま酢和え			にんじん 三つ葉 さやいんげん		じゃがいも 砂糖	ごま	醤油 酢	456	
	ぶどう				ぶどう				4.4	
【地場産物：阿知須のぶどう】72農園さんが心を込めて栽培されたぶどうが今日のデザートです。									家庭でとろう	海藻
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			804	
	とん肉のカレー風味から揚げ	鶏肉				小麦粉 片栗粉	油	塩 ヲヨク 加ー粉	32.6	
	かみかみ和え	大豆	しらす干し	小松菜 にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油	酢 醤油	386	
	のっぺい汁 冷凍ピーチ	ちくわ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 干しいたけ 黄桃	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	6.9	
【クイズ】香辛料を適度に料理に加えるとどんな効果があるでしょう。 ①食欲の増進 ②代謝をよくする ③血管の老化防止									家庭でとろう	種実類
9 水	パイパン 牛乳		牛乳			パイパン			862	
	白身魚のトマトソースかけ	ホキ		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 砂糖	オリーブ油	塩 ヲヨク ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	37.7	
	えびのチュペ	えび 白いんげん豆	牛乳 クリームチーズ	かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく	じゃがいも		白ワイン 刺身ソース コツメ 粉唐辛子	363	
	なし				なし				7.5	
【世界の食文化：ペルー編】南米にある国ペルーの料理です。「チュペ」とはペルーで食べられているスープのことです。えびを使ったものが有名です。									家庭でとろう	海藻
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			711	
	チャプチェ	牛肉		にんじん 小松菜	たけのこ 白菜キムチ 干しいたけ しょうが にんにく	春雨 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒	23.0	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ			しょうが 醤油 酒 塩 ヲヨク	359	
	冷凍マンゴー				マンゴー				4.0	
【地場産物：阿知須くりまさる】くりまさるを使ってマフィンを作ります。給食センターで試作を行い、開発しました。									家庭でとろう	卵
11 金	ごはん 手作り梅ひじきふりかけ		ひじき しらす干し		梅干し	米		みりん 醤油	803	
	さんまの塩焼き	塩さんま							30.6	
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	醤油	381	
	みそ汁 牛乳	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		だし煮干し	5.2	
【まごわやさしい給食】まめ、ごま等の種実類、わかめ等の海藻類、やさい、さかな、しいたけ等のきのこ類、いも									家庭でとろう	緑黄色野菜

《 今月の予定 》

9/1 給食開始

9/14 振替休日

9/15 給食なし

《給食回数17回》

《今月の地産地消費材》

【阿知須産】
米、ぶどう、じゃがいも、たまねぎ、くりまさる、寒漬け等

【山口県産】
牛乳、梨、ヒレカツ・しゅうまい、鶏肉、味付けのり、たけのこ、野菜等

《今月のピックアップ地場産物！》～阿知須のぶどう～



今月7日に、阿知須の72農園さん(井関源河地区)で栽培されたぶどうが給食に出ます。

学校給食でおいしい地元産ぶどうが食べたいという願いが叶い、平成22年から、ぶどうが旬を迎えるこの時期に給食で取り入れるようになりました。

ぶどうができるまでには、木の剪定をしたり、肥料をあげたりして環境を整える作業や袋かけなどをされ、収穫を迎えます。収穫時期は、暑さの厳しい時期です。最後まで愛情を注いで育ててくださったぶどうを感謝していただきたいですね。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪				
14月	振替休日										
15火	給食はありません										
16水	セルフチキンチキンごぼうパン	鶏肉		にんじん	ごぼう 枝豆 キャベツ	パン 片栗粉 砂糖 油		醤油 酒 みりん 塩		882	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	じゃがいも		コショウ 塩 コショウ		31.9	
	バナナ				バナナ					383	
	牛乳		牛乳							9.0	
大人気メニューのチキンチキンごぼうと野菜をパンに挟んでセルフサンドにしてみました！								家庭でとろう	きのこ		
17木	たこ飯 牛乳	たこ	牛乳 昆布	にんじん		米		醤油 酒 塩		738	
	太刀魚の甘だれかけ	太刀魚			しょうが	砂糖		塩 醤油 みりん 酒		30.3	
	そうめん瓜のごま和え			にんじん	そうめん瓜 きゅうり	砂糖	ごま	醤油 酢		297	
	白玉汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ	白玉団子		醤油 だし昆布 だしかつお節		3.1	
【兵庫県と山口県の郷土料理】兵庫県・・・たこめし 山口県・・・そうめんうりの和え物 です。								家庭でとろう	いも		
18金	ソースカツ丼	ヒレカツ			キャベツ	米 砂糖	油	とんかつソース 醤油 酒 みりん 塩		764	
	けんちん汁	豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 干しいたけ	里芋	油	醤油 酒 塩 だし昆布 だしかつお節		23.9	
	パイン				パイン					338	
	牛乳		牛乳							5.2	
豚肉は疲労回復のビタミンであるビタミンB1が豊富な食品です。夏の疲れはたまっていませんか。食事・睡眠・適度な運動が疲労回復に有効です。								家庭でとろう	魚介類		
24木	菜めし 牛乳		牛乳			米		菜めしの素		804	
	えびフライ	えびフライ					油			29.7	
	かいかいサラダ		かえりいりこ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油 アーモンド	醤油 酢 塩		440	
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		トマト チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	片栗粉		コショウ 醤油 塩 コショウ		3.9	
えびは成長期に必要なたんぱく質が豊富です。また、尾や殻まで食べるとカルシウムも多くとることができます。								家庭でとろう	緑黄色野菜		
25金	ごはん 牛乳		牛乳			米				795	
	うさぎさんハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		ケチャップ ウスターソース 赤ワイン		26.5	
	カラフルきんぴら	豚肉		にんじん 赤ピーマン	ごぼう つきこんにゃく 黄ピーマン 枝豆	砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子		404	
	里芋汁 お月見ゼリー	豆腐		にんじん ねぎ	えのきたけ 干しいたけ	里芋 ゼリー		醤油 酒 だし昆布 だしかつお節		7.1	
【十五夜の行事食】9月27日は十五夜です。ススキを飾り、団子や里芋などをお供えて、月を鑑賞します。収穫に感謝する意味もあります。								家庭でとろう	魚介類		
28月	ごはん 牛乳		牛乳			米				762	
	じゃがいもの南蛮煮	豚肉 生揚げ ちくわ みそ		さやいんげん にんじん	つきこんにゃく たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	醤油 みりん 豆板醤		27.9	
	野菜のさっぱり和え	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 塩 マスタード		397	
	わかめのジュージュ	かつお節	わかめ	ねぎ		砂糖	油	醤油 酒		5.2	
わかめジュージュは、わかめをかつお節やねぎと一緒に炒めて佃煮風にした料理です。炒める時の音「ジュージュ」が名前の由来です。								家庭でとろう	卵		
29火	ごはん 味付けのり 牛乳		牛乳 のり			米				793	
	きすフライ	きすフライ					油			35.2	
	酢みそ和え	かにかま みそ			キャベツ きゅうり	砂糖		酢 みりん		416	
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵		にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 枝豆	砂糖	油	醤油 酒 塩		5.2	
きすは夏によくとれる魚です。山口県近海でも、砂地の多い場所では特によくとれます。海釣りとしても人気の白身魚です。								家庭でとろう	緑黄色野菜		
30水	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン				782	
	肉みそスパゲティ	豚肉 みそ		にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ 枝豆 だけのこ もやし 干しいたけ	スパゲティ	ごま油	酒 醤油 塩 豆板醤		26.7	
	コーンとひじきのサラダ		ひじき		きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ		314	
	なし				なし					7.2	
山口県内には、美祢市秋芳、山口市阿東、下関市豊田、周南市鹿野などなしの栽培の盛んな地域が多くあります。								家庭でとろう	豆・大豆製品		

【クイズの答え】4日:③ 8日:①②③のすべて

日中のだるさを解消！
生活リズムをととのえる4か条

