














9月給食予定献立表

令和元年度
嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
								小	中	
2月	テリヤキバーガー	○	チキンてりやきパティ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン		635	827
	鮭団子のコンソメスープ	○	さけボール		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも		27.3	35.0
	冷凍ピーチ					もも			2.7	3.9
3月	麦ごはん	○	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	かぼちゃ オクラ	にんにく なす たまねぎ とうがん	米 麦	かたくりこ 油	658	830
	鶏の唐揚げ						そうめんうり きゅうり キャベツ		23.3	29.0
	夏野菜たっぷり豆乳みそ汁			しらすほし			さとう ごま		2.2	3.0
【そうめんうり】 ゆでて冷たい水に入れると、実がパラパラと細いそうめん状になります。そうめんかぼちゃ・糸かぼちゃ・金糸瓜とも呼ばれます。										
4月	枝豆とわかめのごはん	○	なまあげ たまご ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ミニトマト	米 麦	さとう 油 さとう	647	791
	生揚げの卵とじ						29.0		35.1	
	おかか和え ミニトマト						2.0		2.3	
5月	麦ごはん	○	とうふ ぶたにく あかみそ ローズハム いか たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく きゅうり もやし なし	米 麦	さとう かたくりこ 油 ごま油	683	844
	マーボー豆腐						29.8		36.6	
	中華サラダ						2.5		3.0	
【秋芳梨】 美祿市では、毎年、全ての小・中学校に秋芳梨(二十世紀梨)を無償でいただいています。感謝し、味わっていただきます。										
6月	野菜たっぷりカレー	○	ぶたにく 牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく	なす とうもろこし しょうが にんにく パイナップル みかん もも バナナ りんご	米 麦	じゃがいも 油 アーモンド	696	863
	フルーツポンチ								22.3	26.8
	小魚アーモンド						いりこ			1.9
9月	コッパン マーシャルピーンズ	○	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	コッパン	マーシャルピーンズ	675	-
	お豆腐ナゲット						かたくりこ さとう	ノンエッグマヨ ネース 油		
	フォーのスープ			とりにく			こまつな にんじん	たまねぎ もやし		
花野菜のサラダ	まぐろみずに	ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう	油	2.8				
【フォー】 ベトナム料理に使われる、お米からできた平たい麺です。鶏や牛でだしをとったスープに、麺、肉類、香草を入れて食べます。										
10月	麦ごはん	○	なまあげ ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ かまぼこ	牛乳	にがうり にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ	米 麦	油 ごま油	663	814
	ゴーヤチャンプルー						27.2		33.1	
	もずくのみそ汁			もずく			ねぎ			2.4
【ゴーヤチャンプルー】 ゴーヤは別名「にがうり」。その名の通り苦みがありますが、この苦みは食欲を増進させる働きがあります。またゴーヤには疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く、夏におすすめの食材です。「チャンプルー」は沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」という意味で、野菜や豆腐を炒めた料理のことをいいます。										
11月	麦ごはん	○	いわし たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ なし	米 麦	かたくりこ さとう ごま	660	776
	いわしのかば揚げ						24.3		27.4	
	かきたま汁			わかめ			オクラ にんじん			1.9
【秋芳桂花小の梨】 秋芳桂花小の梨栽培は、別府小時代から数えて今年で31年目。1年かけて育てた梨が今年も給食で登場します。お楽しみに！										
12月	キムチチャーハン	○	ぶたにく えびいりだんご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさいキムチ とうがん きりぼしだいこん きゅうり	米 麦	ごま油 ごま	604	740
	えび団子と冬瓜のスープ						はるさめ		24.7	29.9
	切り干し大根のナムル						にら にんじん		さとう ごま油	2.7
【ぶどう】 夏の終わり～秋が旬の果物です。今年も、別府にある城ぶどう園さんの巨峰が登場します。										

中学校なし

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
								小	中	
13 金	むぎ 麦ごはん	○	牛乳				米 麦	油	704	876
	さかな 魚のゆずき南蛮		カレーピーマン	たまねぎ きゅうり ながとゆずき	かたくりこ さとう					
	じゅうご こいも汁 お月見団子		なまあげ みそ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	さといも だんご			26.0	33.0
	【十五夜】 旧暦の8月15日は「十五夜」といって、昔からすすきや月見団子、蛸などの秋に収穫された食べ物をお供えし、月見をする風習があります。今年は、9月13日が「十五夜」です。秋は空気が澄んで月が美しいこの時期、おうちでお月見をしてみませんか？							2.4	3.1	
17 火	むぎ 麦ごはん	○	牛乳				米 麦	油 	642	800
	じゃがいものうま煮		こんにゃく	きぬさや にんじん	ほししいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう				
	だいず 大豆といりこの揚げがらめ		いりこ			かたくりこ さとう	油 ごま		25.4	31.3
	す イカの酢の物		わかめ		きゅうり もやし	さとう			2.1	2.3
	【まごわやさしい給食】 「敬老の日」にちなんで給食です。「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた栄養豊富な食材の最初の文字を組み合わせた言葉で、日本人の長寿(長生き)の秘訣と言われています。「ま(豆)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ)い(いも)」を、ぜひ日ごろの食事に取り入れましょう。									
18 水	こくろ 黒糖黒ごま蒸しパン	○	牛乳				むしばんミックス くろごま	油	634	782
	なすのミートスパゲッティ		ぎゅうにく ぶたにく	にんじん	なす たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲッティ さとう こむぎこ				
	ごぼうとブロッコリーのサラダ		かまぼこ	ブロッコリー	ごぼう きゅうり	さとう	油 ごま		23.4	28.6
									2.3	2.9
19 木	ゆずきちりすし 魚の天ぷら	○	牛乳	にんじん 	ごぼう ながとゆずき	米 さとう	油	647	793	
	とうふ 豆腐汁		あなご 	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	てんぷらこ				
	ごま和え		ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	ごま		25.8	31.0	
	【地産給食の日】 毎月19日は「食育の日」です。今月は、旬の長門ゆずきの果汁を絞って、お寿司にさわやかな香りを加えます。長門ゆずきは8月下旬から10月ごろまで出回る、スタダに似た緑色の柑橘の仲間です。お寿司には、今シーズンの収穫が始まったばかりの美東ごぼうも入れています。							2.3	2.6	
20 金	むぎ 麦ごはん 味付けのり	○	牛乳 のり 				米 麦	油	636	791
	ぎゅうにく 牛肉のオスターソース炒め		ぎゅうにく なまあげ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ	かたくりこ				
	ささみの中華和え		とりささみ	カレーピーマン	きゅうり もやし なし 	さとう		26.2	31.8	
								2.0	2.2	
24 火	さつまいもごはん	○	牛乳				米 さつまいも	油	635	790
	サンマの塩焼き		サンマ			かたくりこ				
	のっぺい汁		とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん オクラ	とうがん ごぼう	こんにゃく かたくりこ		25.4	30.4	
	だいこん 大根サラダ		かまぼこ		だいこん きゅうり かいわれだいこん レモン			2.2	2.7	
25 水	むぎ 麦ごはん	○	牛乳				米 麦	油	707	885
	チキンチキンごぼう		とりにく 	にんじん	ごぼう えだまめ	かたくりこ さとう				
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ			25.1	30.7	
	しらす和え		しらすほし		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	2.5	3.2	
26 木	むぎ 麦ごはん しそいりわかめ	○	牛乳 わかめ				米 麦	油	679	833
	ミートボールの甘酢あん		ミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ	じゃがいも さとう かたくりこ				
	ひじきとツナのサラダ		まぐろみずに	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 	さとう	油	22.7	26.8
	きららヨーグルト		ヨーグルト					2.0	2.5	
27 金	ふわふわ丼	○	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう	油	625	771	
	ゆかり和え		ぶたにく たまご とうふ	いりこ	こまつな	キャベツ きゅうり				
	みかん寒天		かんてん		みかん	さとう		24.6	30.4	
								2.1	2.7	
30 月	コッペパン	○	牛乳				コッペパン メープルシロップ	マーガリン	696	908
	サーモンチャウダー		さけ いんげんまめ ベーコン	牛乳 	にんじん パセリ	たまねぎ 	じゃがいも こむぎこ			
	コールスローサラダ		ぶどう 	にんじん	キャベツ とうもろこし ぶどう	フレンチドレッシング 		25.1	32.6	
	【カナダ料理】 9月20日～11月2日に、ラグビーワールドカップ2019が日本で開催され、山口県では、美祢市の隣の長門市がカナダチームのキャンプ地となっています。カナダといえば「メープルシロップ」が有名ですね！メープル(楓)の葉は、カナダの国旗にデザインされています。また、サーモンの消費量が多いことでも有名です。							2.2	2.7	

食材の紹介

☆ 美祢市産の食材 ☆

冬瓜、かぼちゃ、玉ねぎ、ゴーヤ、美東ごぼう、さつまいも、オクラ、しいたけ、きゅうり(後半)、秋芳梨、ぶどう など

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



朝ごはんを
食べてから
登校しよう

