

# 楽しい給食

平成29年度9月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

## 9月の給食目標・・・6つの基礎食品群を知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						1食分 - (kcal)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
1 金 パン ハンバーグ ケチャップ炒め ジュリエンスープ はちみつレモンゼリー	ハンバーグ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン		752 29.6
	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	はちみつレモンゼリー	小魚・果物
暑い残暑を乗りきるには、「早寝早起き朝ごはん」の生活を送ることが大事です。十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて学校に登校しましょう。							
4 月 ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ フロースンヨーグルト	ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ りんご	こめ	じゃがいも	772 24.5
	ツナ	かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	カレールウ	あぶら
フロースンヨーグルトは、いつものカレーにかぼちゃ・トマト・なす・えだまめなどが入っています。夏野菜は、暑い夏に必要な栄養が含まれていて、体の中から冷やしてくれたり、水分を補ってくれたり、体の疲れをとってくれたりします。							
5 火 わかめごはん 豚肉のしょうが炒め 五目汁 ハニーピーナッツ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	こめ	さとう	789 31.7
	とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	はるさめ	ごま	ハニーピーナッツ
わかめは、海の中では褐色（茶色）をしています。ゆでると緑色になります。食物繊維が多く、おなかの調子を整えてくれます。							
6 水 アップルパン チーズオムレツ ラタトゥイユ レタススープ	たまご	牛乳		ドライアップル	パン		783 29.2
	ベーコン	チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす スッキーニ		オリーブオイル	海藻・果物
ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の料理で、夏野菜を煮込んだ料理です。							
7 木 ごはん さばの塩焼き ゆずきち和え ごまみそ汁	さば	牛乳			こめ		753 30.5
	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ゆずきち	さとう	じゃがいも	ごま
今日の給食は、「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」の「ま」は豆、豆製品、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。							
8 金 パン かぼちゃフライ ポイルキャベツ、1食とんかつソース コンソメスープ アセロラゼリー		牛乳	かぼちゃフライ		パン		788 25.5
	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	あぶら	卵・大豆製品
かぼちゃはカロテンを多く含んでいるので、オレンジ色をしています。カロテンは風邪などの病気に負けないように、のどやはなの粘膜を強くしてくれる働きがあります。							
11 月	給食はありません						
12 火	給食はありません						
13 水 キャロットパン ミートボール コリコリカレー クリームスープ	ミートボール	牛乳	クリスタルキャロット		パン		728 27.7
	ツナ		にんじん ピーマン	キャベツ きりぼしだいこん	さとう		小魚・海藻
コリコリカレーは、昨年度の「ぼく・わたしのお料理コンクール」の中学生の入賞作品で、市報やまぐちの7月号に掲載されていました。							
14 木 ごはん とりのからあげ ゴーヤのおかか和え 糸かまぼこのすまし汁 冷凍パイ	とりにく	牛乳			こめ		774 29.3
	ツナ かつおぶし		にんじん ゴーヤ	もやし	さとう	あぶら	いも類・野菜
糸かまぼこのすまし汁は、とうふ、いとかまぼこ、わかめ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、パイ。							
15 金 パン、レーズンクリーム マカロニのミートソース イタリアンサラダ オレンジ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ トマト	パン	レーズンクリーム	844 29.2
			あかピーマン きいピーマン	キャベツ とうもろこし レモン	マカロニ	オリーブオイル	大豆製品・きのこ
マカロニには、筒状の物以外に、貝殻型、車輪型、アルファベット型などいろいろな形の物があります。							
19 火 ごはん 厚焼きたまご 切り干し大根のソース炒め 豆腐汁 スナックアーモンド	たまご	牛乳			こめ		773 29.7
	ぶたにく さつまあげ	あおのり	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	さとう		いも類・果物
豆腐汁は、とうふ、かまぼこ、わかめ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、アーモンド。							
たまごには、たんぱく質や脂質、ビタミン、鉄分などたくさんの栄養素が含まれています。特に、たまごに含まれている鉄分は、体の中で利用されやすく、貧血を予防してくれる働きがあります。							

献立名	材 料 名						1 kcal
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
20 水 パン 照り焼きチキン ツナサラダ パスタスープ チーズ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳  チーズ	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう さとう マカロニ		751 32.7 乳製品・海藻
	きゅうりはインド原産で、中国にわたり、日本へと伝わってきました。きゅうりの歴史は古く、平安時代から日本にある野菜です。						
21 木 ごはん マーボーなす丼 しょうまい バンサンスー	ぶたにく とうふ しょうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	なす たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	853 29.1 野菜・果物
	バンサンスーとは、中華風の酢の物のことで、春雨と細切り野菜を混ぜ合わせたさっぱりとした和えものです。						
22 金 パン 白身魚のフライ 大豆サラダ じゃがいものスープ	ホキ だいず ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	739 28.7 乳製品・小魚
	じゃがいもには、エネルギーのもとになる炭水化物、風邪を予防してくれるビタミンC、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。						
25 月 ごはん 豚肉のマスタード炒め 肉だんごのスープ オレンジ	ぶたにく にくだんご	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	こめ さとう はるさめ		757 29.8 海藻・きのこ
	豚肉は、肉類の中でもビタミンB1が多いことが特徴です。ビタミンB1は、ごはんやパンがエネルギーにかわるときに必要なビタミンです。						
26 火 ごはん さんまの薬味たれかけ ゆかり和え 里芋汁	さんま あつあげ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう しいたけ	こめ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	800 25.6 卵・果物 旬の食材：さんま
	さんまは、漢字で、秋の刀の魚と書きます。その字の通り、形が刀のように細長く銀色に光る魚で、秋に旬をむかえます。						
27 水 パン、りんごジャム パンフレングラタン コーンキャベツ ポークビーンズ	ぶたにく だいず	牛乳 豆乳	にんじん にんじん トマト パセリ	かぼちゃ キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム じゃがいも		764 26.7 乳製品・野菜
	ポークビーンズは、アメリカの開拓時代から食べられているアメリカ西部の代表的な家庭料理です。						
28 木 ごはん さばのしょうが煮 ごま酢和え やかましいみそ汁	さば とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	760 30.6 野菜・果物 まごわやさしい
	今日のみそ汁は、やかましいみそ汁です。「や」野菜、「か」海そう、「ま」豆類、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類が入った栄養バランスのよいみそ汁です。秋らしくさつまいもを使っています。						
29 金 背割りパン ドライカレーサンドの具 カラフルサラダ 野菜スープ お米のパパロア	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう さとう じゃがいも お米のパパロア	カレールウ オリーブオイル	820 30.0 海藻・果物
	カレー粉は、20~30種類もの香辛料を配合した混合香辛料で、発祥はインドです。インドでは、各家庭でカレー粉の配合を変えるため、それぞれの家庭で違った味のカレーが食べられています。						

## 朝ごはん

体と脳を  
Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べています。理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。



朝ごはん、毎日、しっかり食べていますか？

焼きそばのような味付けで、ごはんが進みおかずです。朝ごはんの1品にいかがでしょうか。

おうちで作ってみよう！  
切り干し大根のソースいため



材料 4人分

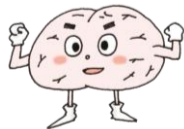
- ・切り干し大根・・・20g
- ・豚肉・・・40g
- ・さつまいも・・・20g
- ・にんじん・・・20g
- ・キャベツ・・・80g
- ・あおのり・・・少々
- ・お好みソース・・・16g
- ・ウスターソース・・・4g
- ・こいくちしょうゆ・・・2g
- ・さとう・・・3g
- ・料理酒・・・4g

作り方

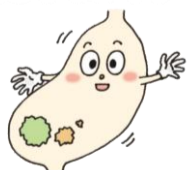
- ①切り干し大根は、水で戻し、適当な長さに切る。
- ②さつまいも、にんじん、キャベツは短冊切りにする。
- ③フライパンを熱し、豚肉、にんじん、キャベツ、さつまいもの順に炒める。
- ④③にAの調味料を入れて味付けをする。
- ⑤最後に青のりをふりかける。

19日(火)の給食に出ます。

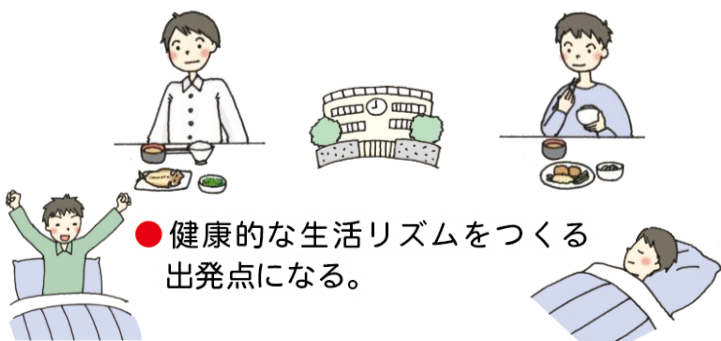
- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。