

2020年 9月 9月こんだてひょう

山形村立 山形小学校

9月 給食目標
食事の大切さを知って、
しっかり食べよう!

日・曜	献立	献立の材料(数字は使用重量=g)						栄養量								
		あか		みどり		きいろ		小学生摂取基準量								
		ぐん1群	ぐん2群	ぐん3群	ぐん4群	ぐん5群	ぐん6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンD	繊維	塩分	
	主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳	肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂	調味料	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンD	繊維	塩分
		血や肉、骨をつくる	体の調子を整える	エネルギー源					640 kcal	18~32g	18~21g	350 mg	3 mg	20 mg	5 g	2.5 g
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			摂取栄養量							
15	子ぎつねうどん	かつお節1.8 豚肉9 油揚げ13 うずら卵18	こんぶ0.9	にんじん7 こまつな9	たまねぎ25 えのきたけ6 はくさい20 ぶなしめじ6	うどん160		しょうゆ5 塩0.3 みりん2 酒1	535	26.3	16.9	627	3.2	32	5.1	2.8
火	お好み焼き	かつお節0.6	しらす干し3 干しえび3 あおのり0.1		キャベツ37 えのき氷5	小麦粉9	ノンエッグマ ヨネーズ1.5	塩0.15 ソース4.6 ケチャップ3.8	子ぎつねうどんには三角に切った油揚げが入っています。三角に切った油揚げが子ぎつねの耳に見えませんか?							
16	かりこりだいこん				だいこん35			かおり0.3								
水	牛丼	牛肉50		にんじん10	たまねぎ20 しいたけ4	米60しらたき 20さとう3		しょうゆ5 酒2	658	28.8	19.7	404	4	21	4.3	2.9
水	小松菜のみそ汁	みそ8 油揚げ6	わかめ0.3 煮干し1.8	にんじん7 こまつな9	たまねぎ26 えのきたけ6 ねぎ7				牛丼には長野県のブランド和牛「信州プレミアム牛肉」を使っています。新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込む県内の農家を支援するために県産食材を食べて応援します。							
木	大根と水菜のサラダ		しらす干し3	水菜8	だいこん30		ごま油0.5	しょうゆ2 酢0.5 塩0.1								
17	バターロールパン					バターロール パン90			582	28.3	25.8	350	1.8	24	5.1	3.3
木	鶏ごぼうスープ	鶏肉10		にんじん8 チンゲンサイ10	ごぼう20はくさい20 ねぎ10		油0.5	しょうゆ6 塩0.25 こしょう0.01	ミートローフはアメリカの伝統的な家庭料理の一つですが、今では世界中に広がり、いろいろな国で食べられているそうです。調理方法も様々で、家庭によっては残り野菜を入れたり、スパイスを入れたり、焼いたり、蒸したりといういろいろな作り方があつてあります。							
18	ミートローフ	豚ひき肉35 鶏ひき肉15	牛乳5		たまねぎ20 えのき氷4	パン粉8 さとう0.5	油0.5	こしょう0.02 ソース2 塩0.3 ケチャップ6 赤ワイン0.5								
金	海そうサラダ		海草ミックス0.7	にんじん5	キャベツ25 レタス8 きゅうり5		ごま油1 ごま1.7	しょうゆ1 こしょう0.02								
18	信州きのこたっぷりカレー	豚肉30		にんじん10	にんにく1しょうが1 たまねぎ50 えのきたけ8 しめじ13 コーンペースト10	米60 小麦3 じゃがいも20 小麦粉6	油7	ケチャップ5 ソース1 塩0.2 しょうゆ6 カレー粉0.75	698	25.3	21.8	296	2.6	33	6.8	2.2
金	ごぼうサラダ	ツナ12		にんじん10	ごぼう20 えだまめ10 ホールコーン7	さとう0.3	ごま油0.3 ごま1.5 ノンエッグマ ヨネーズ8	しょうゆ1 酢0.8	長野県のきのこの生産量は日本一です。特にぶなしめじ、えのきたけやなめこは全国でトップクラスの生産量です。							
23	ぶどうゼリー		寒天0.4		ぶどうジュース25	さとう7 ナタデココ10			579	27.6	18.3	337	2.1	31	3.7	1.9
水	麦ごはん	みそ9 豚肉10	煮干し1.6	にんじん10	だいこん20 たまねぎ15 ねぎ10 ごぼう5	じゃがいも20 こんにやく10			おつかあえの「おつか」はかつお節のことで、もともとは宮中に仕える女性が話す「女房言葉」で、かつお節を指す「かか」に「お」をつけて呼んだことが始まりとされています。							
木	鮭のバター焼き	鮭50					バター1.5									
24	おつかあえ	かつお節1.5		にんじん5 こまつな10	キャベツ30			しょうゆ1.5 酢0.2 塩0.1								
24	ココア揚げパン		粉チーズ2			コッペパン90 さとう10	油8	ココア4	623	23	23.6	325	1.9	20	5	2.7
木	ABCスープ	ベーコン9		にんじん8 パセリ0.3	たまねぎ15	マカロニ9		しょうゆ3 塩0.3 こしょう0.02	今日の梨は山形村で採れた梨です。梨独特のしゃりしゃりとした歯触りと舌ざわりは石細胞が多く含まれているからです。							
25	えびとキャベツのサラダ	えび14			キャベツ25 えだまめ5 レモン汁1		油1.6	酢0.8 塩0.25 こしょう0.02								
25	梨				なし60											
25	麦ごはん					米60 麦3			656	24.4	23.8	272	1.2	18	3	2.8
金	ワンタンスープ	豚肉10 なると5		にんじん8 ほうれんそう5	ねぎ5 もやし10 たまねぎ10 しいたけ4	ワンタン8		しょうゆ4 塩0.4 こしょう0.02	ユーリンチーは鶏のからあげに刻んだなごねぎをかけて、甘い酢しょうゆのたれをかけた中国料理です。「ユーリン」は「油をまわしかける」という意味で、「チー」は「にわとり」のことです。							
28	ユーリンチー	鶏肉50			ねぎ5 しょうが0.7 にんにく0.7	さとう2.5 かたくりこ8	油5 ごま油0.8	酢2.5 しょうゆ3.4								
28	ナムル			にら5	だいこん50 しめじ8		ごま油0.5 ごま0.5	しょうゆ3 塩0.1								
28	麦ごはん					米60 麦3			566	23.9	18.2	293	1.6	36	3.5	2.3
月	とうがんスープ	鶏肉10 かつお節1.5		にんじん9 ほうれんそう8	とうがん25 たまねぎ20 しめじ10			しょうゆ4 塩0.3 こしょう0.02	とうがんは漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。夏に採れたとうがんをきちんと保管しておけば、冬まで保存できたことからこの名前が付けました。							
29	五目中華いため	豚肉25		にんじん4.5 ピーマン3	にんにく0.3 キャベツ20 きくらげ0.3	かたくり粉1		しょうゆ3 酒1 オイスターソース0.5								
29	パンサンスー	ロースハム10 たまご10		にんじん5	きゅうり15	はるさめ3 さとう1	ごま1.5 ごま油1	酢3 しょうゆ3								
29	白ごまタンタンうどん	かつお節1 鶏ひき肉10 油揚げ8 ちくわ10 みそ3	こんぶ1	にんじん10 ピーマン5	玉葱18 キャベツ25 ねぎ10	うどん160 さとう0.4	ねりごま3 すりごま2	しょうゆ4 塩0.6	583	22.2	19	395	2.1	34	5.6	2.8
火	フレンチトースト			にんじん5	きゅうり14 たまねぎ3 ホールコーン5	じゃがいも35	油1.5	酢1.5 塩0.25 こしょう0.02	あべかわもちの静岡県にある安倍川の茶屋の名物で、ちぎった餅にきな粉をまぶしたものです。							
30	あべかわ団子	きな粉3				さとう3 白玉団子30	すりごま1.5	塩0.05								
30	麦ごはん					米60 麦3			597	27	19.5	314	2.8	17	4	2.5
水	むらくも汁	かつお節1 たまご20	こんぶ1 わかめ0.6	こまつな10	たまねぎ15	かたくり粉2		しょうゆ4 みりん1 塩0.2	「むらくも汁」はとろろが溶き流した卵が汁の中に薄く広がりが、それが空にうっすらとたなびく「むらくも」に見えることからついた名前です。							
水	つくね蒸し	鶏ひき肉20 豚ひき肉20 みそ4.6 うずら卵9			たまねぎ15 しょうが0.2 えのき氷6.5 ねぎ5	かたくり粉0.5 パン粉4 さとう0.4	ごま油0.3	しょうゆ0.5								
水	梅ドレッシングサラダ			にんじん8	だいこん40 えだまめ10 ねり梅2	さとう0.3	油0.8	塩0.1 しょうゆ1.5								
9月平均栄養量									599	25.1	19.5	368	2.2	28	4.7	2.5