



9月こんだてひょう



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)						小学生摂取基準量								
		あか		みどり		きいろ		摂取栄養量								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	塩分			
火	あったかにゆうめん	肉魚卵大豆	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂	調味料	650	21	14	350	3	20	5	2.2	
	スッキーの塩昆布サラダ	血や肉、骨をつくる	体の調子を整える			エネルギー源		650	21	14	350	3	20	5	2.2	
	チョコケーキ	たんぱく質	ビタミン			炭水化物	脂質	650	21	14	350	3	20	5	2.2	
水	ふわふわ卵どんぶり	鶏肉20 たまご40 かつお節1.2	にんじん10 さやえんどう3	たまねぎ50 しいたけ4 ねぎ5	米60 麦3 さとう1 ふ2 かたくり粉1		しょうゆ10 酒2 塩0.4 みりん2	519	19.4	14	325	1.7	19	4.2	3.1	
	わかめスープ	わかめ0.3	にんじん7	えのきたけ8 たけのこ6 たまねぎ15		ごま油0.5	しょうゆ5 塩0.5 酢1.5 こしょう0.02	給食DAY3日目								
	山形野菜サラダ	かつお節1	にんじん5	えだまめ6 レタス15 キャベツ20 きゅうり8 たまねぎ5		ごま2油1	塩0.1 こしょう0.02 しょうゆ2.5	【給食クイズ②】山形小学校の調理員さんの人数は7人である。○か×か。 …答えは下にあります。								
木	カルピスゼリー	寒天0.4			さとう5 ナタデココ10		カルピス12	給食委員会おすすめのデザート								
	ピザトースト	ロースハム5	チーズ20	青ピーマン5	たまねぎ25	食パン90		ピザソース8 ケチャップ6 こしょう0.02	561	26.1	21	430	1.5	31	5.6	3.4
	きのこひよこ豆のスープ	鶏肉15 ひよこ豆8	にんじん7 パセリ0.4	たまねぎ25 えのきたけ8 しいたけ8 しめじ8		オリーブ油0.5	しょうゆ1 塩0.5 こしょう0.03	ひよこ豆は豆のくぼみに鳥のくぼみに似た突起があり、ひよこの頭に似ていることからひよこ豆と呼ばれています。								
金	キャベツサラダ		にんじん5	キャベツ35	さとう0.5	油1.5	塩0.4 酢3 こしょう0.02	給食委員会おすすめのデザート								
	麦ごはん				米60 麦3			600	26.2	18	451	3.3	25	3.8	3.2	
	根菜汁	豚肉10 油揚げ5 かつお節2	にんじん10	だいこん15 しいたけ4	ながいも10 こんにやく10		塩0.2 しょうゆ6	根菜とは土の中で育った部分(根や土の下)にできる茎)を食べる野菜のことで、今日の根菜汁にはにんじん、だいこん、ながいもの3種類の根菜が入っています。								
月	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ65 鶏ひき肉14 みそ8		しょうが1	さとう8		しょうゆ1 みりん1	給食委員会おすすめのデザート								
	小松菜のあえもの		こまつな15 にんじん3	キャベツ30 ホールコーン8	さとう0.1		塩0.4 しょうゆ2.5	給食委員会おすすめのデザート								
	麦ごはん				米60 麦3			506	23.9	12	281	1.2	21	2.8	2.2	
火	五目汁	鶏肉10 かまぼこ7 かつお節2	にんじん10 ほうれんそう8	たけのこ7 しいたけ5 ねぎ7			しょうゆ4 酒1 塩0.3	ホキは主にニュージーランドの沖合の水深300メートルから800メートルの深部にすむ白身魚です。								
	ホキのみそマヨネーズ焼き	ホキ50 みそ2				ノンエッグマヨネーズ6		給食委員会おすすめのデザート								
	即席漬け		にんじん3	キャベツ20 だいこん20 きゅうり10			かおり0.3 塩0.2	給食委員会おすすめのデザート								
水	しょうゆラーメン	豚肉15 なると10	にんじん15 ほうれんそう10	にんにく0.5もやし10 しょうが0.5ねぎ10 たまねぎ20キャベツ15	中華めん160	ごま油0.5	しょうゆ6.5 みりん1 塩0.7 こしょう0.02	701	31	23	443	1.5	49	7.6	4	
	かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン6	チーズ20	かぼちゃ45	たまねぎ20		ノンエッグマヨネーズ7	塩0.2 こしょう0.01	ラーメンの汁にはたくさんの塩分が含まれています。塩分の摂りすぎは体に良くないので、ラーメンを食べるときには、汁を飲まずに残すようにしましょう。							
	かみかみサラダ	さきいか5	にんじん4	だいこん20 キャベツ25		油1	塩0.1 酢1.5 こしょう0.01	給食委員会おすすめのデザート								
木	麦ごはん				米60 麦3			621	22.7	17	326	1.9	46	5	1.6	
	肉じゃが	豚肉30 油揚げ5	にんじん16 こまつな8	たまねぎ45 しょうが0.5 にんにく0.5	じゃがいも65 つきこんにやく20 さとう2	油0.5	しょうゆ7 みりん4	ブルーといえは、ドライフルーツのものがまわりますが、生のブルーを食べられるのは今の時期だけです。ブルーにはおなかの調子を整えたり、疲れをとったりする栄養が含まれています。								
	和風サラダ	ツナ8	わかめ0.3	にんじん5	キャベツ20レタス10 きゅうり15赤たまねぎ3		ごま油0.5 ごま1.5	しょうゆ1酢1.5 塩0.1 こしょう0.02	給食委員会おすすめのデザート							
金	ブルー				ブルー30			給食委員会おすすめのデザート								
	米粉パン				米粉パン90			557	25.4	22	419	1.5	36	4.5	3.7	
	寒天スープ	鶏肉10	寒天1	にんじん10 こまつな20	しいたけ4		塩0.6 酒1 こしょう0.02 しょうゆ1	グラタンはフランス生まれの料理です。日本ではホワイトソースを使った料理をイメージしますが、本来はオープンでこんがり焼いたものは全てグラタンと呼ばれています。								
月	グラタン	鶏肉10えび15	牛乳15 チーズ12	たまねぎ20しめじ10 コーンペースト5	マカロニ5 小麦粉3 パン粉0.5	バター2.8 油0.5	塩0.4 こしょう0.02	給食委員会おすすめのデザート								
	コーンサラダ		ブロッコリー8 にんじん3	キャベツ30 ホールコーン8		油1.5	塩0.3酢1.5 こしょう0.02	給食委員会おすすめのデザート								
	わかめごはん				米60 麦3		わかめご飯の素2	623	27.1	21	445	3.6	15	5.3	2.9	
火	大根のみそ汁	豆ふ20 油揚げ5 みそ9	煮干し1.8 こんぶ1	にんじん10	だいこん40 ねぎ7			干草はいろいろな種類の草のことで、料理の名前にはいろいろな食材をとり合わせたものに「干草」を使います。今日の干草卵焼きには何種類の具が使われているでしょうか？								
	干草卵焼き	たまご55 豚ひき肉10	にんじん5 ほうれんそう5	たけのこ10しいたけ4 たまねぎ10	さとう2	油0.5	塩0.3酒1 しょうゆ1	給食委員会おすすめのデザート								
	ささげのごまあえ	みそ1.5	にんじん3 ささげ20		つきこんにやく15 さとう1.5	すりごま3	しょうゆ1 みりん0.5	給食委員会おすすめのデザート								
水	麦ごはん				米60 麦3			559	16.6	17	301	1.6	21	3.4	2.1	
	春雨スープ	鶏肉15	にんじん7 ほうれんそう10	たまねぎ15 たけのこ7	はるさめ3	ごま油0.2	こしょう0.01酒1 しょうゆ5塩0.5	ながいもの原産地は東南アジアの森林地帯。東南アジアのポリネシアの人々が聖なる食べ物として、いるタロイモの一種で日本では縄文時代から栽培されています。								
	長いものホッコロ揚げ		のり0.4	にんじん5	はくさい50 きゅうり10	油5 ごま1.5	しょうゆ2 みりん1.5	給食委員会おすすめのデザート								
のりずあえ						しょうゆ2 酢0.5	給食委員会おすすめのデザート									

※本表は9月9日毎朝給食のメニューを基に作成されています。給食メニューが変更された場合は、本表も変更させていただきます。ご了承ください。