



9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き」はもちろんのこと、毎日3食しっかり食べましょう。
特に、朝ごはんは毎日の生活リズムを整えるために大切です。朝ご飯をきちんと食べて登校し、規則正しい生活リズムで毎日元気に過ごしていきましょう。

給食予定献立

【★9月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★いちじく ★加賀梨 ★はたはた ★能登牛
◇さんま ◇なす ◇かぼちゃ ◇さつまいも ◇巨峰

令和2年 9月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 火	ごはん さんまのごま揚げ 青菜の甘酢和え 沢煮椀 ヨーグルト	魚 卵 魚	米 さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 椎茸 うるめ節(魚) ヨーグルト(アレ無)	<生活リズム> 夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。この時期の食生活のポイントは、3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝ごはんは生活リズムを整えるのに大切です。しっかり食べましょう。	E 652 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 496 mg NaCl 2.0 g
2日 水	ごはん ハンバーグのデミグラスソース ひじきのスパゲッティサラダ 豆腐とごぼうのみそ汁	魚	米 ハンバーグ(アレ無) 玉ねぎ トマト 砂糖 サラダ油 キャベツ ハム スパゲッティ にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 豆腐 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ みそ うるめ節(魚)	<ひじき> ひじきは真っ黒で磯の香りがし、歯ざわりも美味しさのひとつです。乾燥させ長く保存ができるようにしたのは、日本の昔からの知恵です。茎の部分は「長ひじき」、葉のような先の部分は「芽ひじき」と言います。カルシウム、食物せんがいがたっぷりです。	E 654 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 355 mg NaCl 2.5 g
3日 木	ごはん 瀬戸ふりかけ 豚肉のスタミナ焼き コロコロ和風レモンサラダ 野菜と油揚げのみそ汁	魚 魚 魚	米 瀬戸ふりかけ(魚) 豚肉 にんにく ごま油 ごま 砂糖 きゅうり なす 赤パプリカ 大豆 枝豆 コーン ハム レモン 砂糖 大豆油 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ うるめ節(魚)	<豚肉> 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、脳や神経にとっても大切なビタミンで、イライラを防いだり、疲れをとってくれます。ビタミンB1が不足すると、記憶力や集中力が低下してしまいます。	E 687 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 349 mg NaCl 2.3 g
4日 金	ミルク食パン メープルジャム かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ 巨峰	卵	ミルク食パン メープルジャム(アレ無) かぼちゃひき肉フライ(アレ無) 大豆油 ごぼう 小松菜 コーン にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 玉ねぎ 豆腐 卵 にんじん ベーコン パン粉 粉チーズ パセリ 巨峰	<巨峰> 巨峰は、ブドウの中でも粒が大きくて、あまりすっぱくなく甘いのが特徴です。栄養も多いことから「ぶどうの王様」と呼ばれています。巨峰は、8月から9月にかけての今が食べごろです。今が旬の巨峰を味わって食べましょう。	E 748 kcal P 14.0 % F 37.0 % Ca 383 mg NaCl 3.0 g
7日 月	ごはん のり佃煮 しらすと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 小松菜のみそ汁	魚 魚 魚	米 のり佃煮(魚) さつまいも 玉ねぎ にんじん しらす干し 小麦粉 米粉 ニラ 大豆粉 大豆油 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ ごま 砂糖 豆腐 大根 小松菜 にんじん みそ うるめ節(魚)	<しらす> しらすは、カタクチイワシやマイワシの卵からかえって間もない魚です。魚まるごとを食べるので、カルシウムを多くとることができます。成長期にカルシウムを十分とらないと、「骨そしょう症」という病気になってしまいます。成長期の今、カルシウムをしっかりとりましょう。	E 640 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 384 mg NaCl 2.4 g
8日 火	ごはん 切干大根のごまマヨあえ ミニトマト 牛肉と厚揚げのうま煮 加賀梨		米 きゅうり もやし にんじん 切干大根 ごま マヨネーズ 砂糖 ミニトマト 玉ねぎ 牛肉 生揚げ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが 砂糖 サラダ油 加賀梨	<加賀梨> 「加賀梨」は、その名の通り石川県の加賀地方で多く栽培される梨です。おいしい水と空気の中でのびのびと育っています。実が小さいときから、あえて袋をかけず、太陽の光をたっぷり浴びせ甘くし、丹精込めて作られています。	E 669 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 412 mg NaCl 2.1 g
9日 水	ごはん ヤンニョムチキン 春雨の中華あえ 具入りワンタンスープ	魚	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 にんにく 大豆油 砂糖 もやし きゅうり 春雨 にんじん コーン ごま 砂糖 ごま油 チンゲン菜 海鮮ワンタン(魚) にんじん えのきたけ しょうが	<ヤンニョムチキン> 「ヤンニョムチキン」は韓国料理の一つです。コチジャンや醤油、唐辛子や砂糖が入った甘辛い合わせ調味料の「ヤンニョム」を、揚げた鶏肉に絡めた料理です。給食では、コチジャンとケチャップ、醤油や砂糖などを使い、辛さを調整して作ります。	E 661 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 280 mg NaCl 1.9 g
10日 木	肉みそ丼 しらすと海藻のサラダ すまし汁	魚 山芋・魚	米 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 玉ねぎ にんじん 白麦 大豆 にんにく 赤みそ ごま油 砂糖 キャベツ きゅうり しらす干し コーン にんじん 海藻 青じそ 砂糖 サラダ油 豆腐 玉ねぎ はんぺん(山芋) えのきたけ みつば うるめ節(魚)	<海藻> 日本では古くから海藻を食べてきました。海に囲まれた島国の日本は、海藻の宝庫です。海藻は日本人に不足しがちなカルシウム、ミネラル、食物せんがい、ビタミンがたっぷりです。「海の野菜」と言ってもいいでしょう。	E 612 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 333 mg NaCl 2.7 g
11日 金	セルフフィッシュバーガー (白身魚のセサミフライ) ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	魚	胚芽パンズ さわら パン粉 米粉 小麦粉 ごま 青のり 大豆油 ブロッコリー きゅうり にんじん レモン 砂糖 玉ねぎ キャベツ ウインナー 白いんげん豆 にんじん セロリー パセリ	<カルシウム> カルシウムは骨や歯を形成する栄養素です。骨量を増やせる時期は20歳位までで、10代で骨量を蓄えておくことが大切だといわれています。小学生は1日に600~1000mgのカルシウム摂取が目録量になっています。毎日つく牛乳は、しっかり飲むようにしましょう。	E 661 kcal P 18.0 % F 35.0 % Ca 339 mg NaCl 2.9 g
14日 月	鶏そぼろずし ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	卵 魚 魚	米 鶏肉 錦糸卵(卵) さやいんげん にんじん 椎茸 しょうが 砂糖 ちくわの磯辺揚げ(魚) 大豆油 キャベツ もやし にんじん 塩昆布 じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 油揚げ みそ うるめ節(魚)	<口中調味> 1つの料理だけを続けて食べていく「ばっかり食べ」は苦手なものを残す原因になるといわれています。和食献立は「口中調味」といい、ご飯、おかず、ご飯、汁物というように交互に食べることで味わう食文化といわれています。交互に食べることを意識しましょう。	E 645 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 313 mg NaCl 2.7 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和2年 9月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 火	キャロットパン ラザニア ひじきのマリネ コーンポタージュ りんご	りんご	キャロットパン 豚肉 玉ねぎ トマト マカロニ にんじん チーズ 生クリーム にんにく オリーブ油 きゅうり にんじん ひじき 砂糖 オリーブ油 コーン 牛乳 玉ねぎ 米粉 パセリ パター りんご	<ラザニア> ラザニアは、「ラザニア」と呼ばれる四角い板状の パスタを使ったイタリア料理です。ラザニアとミート ソース、ベシメルソース、チーズを何層にも重ね てオーブンで焼いて作ります。	E 640 kcal P 15.0 % F 36.0 % Ca 406 mg NaCl 3.1 g
16日 水	ごはん ミルク茶碗蒸し ゆかりあえ うま煮	卵・魚 魚	米 卵 牛乳 しめじ かまぼこ(魚) 小松菜 ベーコン 手まりふ キャベツ きゅうり 赤しそ じゃがいも 大根 油揚げ こんにやく にんじん 鶏肉 さやいんげん 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)	<茶碗蒸し> 茶碗蒸しは、日本伝統料理の一つで、卵とだし汁 で卵液を作り、お好みの具材を茶碗に入れて蒸す 料理です。この調理法から「茶碗蒸し」と名付けら れました。給食では、だし汁の代わりに牛乳で作っ た洋風のミルク茶碗蒸しにしました。	E 692 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 392 mg NaCl 2.5 g
17日 木	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトあえ	りんご	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 小麦粉 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 ブロッコリー キャベツ さやいんげん 枝豆 ハム 砂糖 サラダ油 ヨーグルト マスカットゼリー(アレ無) バナナ りんご バイナップル(缶) 砂糖	<ヨーグルト> ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌というものを植えつけ て固めたものです。栄養は、牛乳と同じように、タ ンパク質やカルシウムが豊富です。ヨーグルトとい えばブルガリアが有名です。ブルガリアでは、長寿 の人が多く、それは古くからヨーグルトを食べてき たためと言われています。	E 736 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 376 mg NaCl 2.5 g
18日 金	バターロール はたはたの磯辺フライ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 根菜のスープ 豆乳プリン	魚	バターロール はたはた パン粉 小麦粉 青のり 大豆油 かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 大根 玉ねぎ 豆腐 にんじん 豆乳プリン(アレ無)	<はたはた> 「はたはた」は、ほぼ1年中獲れますが、冬から春 にかけてが旬です。日本海側各県で漁獲されてい て、中でも石川県は漁獲量の多い県の一つです。 給食では、志賀町の富来沖で獲れた「はたはた」 を使った磯辺フライにしました。	E 606 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 425 mg NaCl 2.6 g
21日 月	敬老の日				
22日 火	秋分の日				
23日 水	ごはん 揚げ出し豆腐のかにあんかけ 春雨の中華炒め 肉団子のスープ	魚 卵	米 揚げ出し豆腐(アレ無) かにかまぼこ(魚) 枝豆 片栗粉 砂糖 大豆油 小松菜 豚肉 錦糸卵(卵) にんじん 春雨 サラダ油 ごま油 砂糖 肉団子(アレ無) 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	<春雨> 春雨は、歴史が古く、約1000年前に中国で作ら れたことが始まりです。透明で細い形が、春の雨に 似ていることから「春雨」と名付けられました。春雨 には緑豆を原料とした「緑豆春雨」と、じゃがいもや さつまいもを原料とした「でんぶん春雨」がありま す。	E 641 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 362 mg NaCl 1.7 g
24日 木	ごはん 県産さばの香味焼き 小松菜のごまあえ 車ぶの卵とし りんごゼリー	魚 卵・魚	米 さば ねぎ しょうが みそ サラダ油 砂糖 小松菜 にんじん 切干大根 ごま 砂糖 白菜 卵 玉ねぎ 鶏肉 にんじん 車ぶ さやいんげん 砂糖 うるめ節(魚) りんごゼリー(アレ無)	<さば> さばは、背中が青く光り輝く青魚です。「青魚の王 様」と言われるくらい、私たちの身体にとって大切 な栄養がたくさん含まれています。特に、血液をサラ サラにする成分や、頭の働きを良くする成分が多 く、私たちの健康を支えるとても優れた食材で す。	E 725 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 363 mg NaCl 2.1 g
25日 金	ミルクロール オムレツのきのこソース ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもと野菜のチャウダー	卵 魚	ミルクロール オムレツ(卵) 玉ねぎ しめじ エリンギ 砂糖 オリーブ油 キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん コーン 砂糖 さつまいも 牛乳 小松菜 玉ねぎ にんじん ベーコン 米粉 パター	<さつまいも> 江戸時代、米や野菜が不作で多くの人々が苦しん でいました。そこへ青木昆陽という人が現れ、さつ まいもの作り方を日本中に広め、人々はさつまいも を食べるようになったと言われています。さつまいも には力のもとになるエネルギーや、おなかの掃除をし てくれる食物せんいもたっぷりです。	E 628 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 390 mg NaCl 2.7 g
28日 月	ごはん みそカツ チンゲン菜たっぷり!変わり浸し けんちん汁	魚 魚 魚	米 豚肉 パン粉 小麦粉 卵 ごま 大豆油 赤みそ 砂糖 チンゲン菜 キャベツ しらす干し チーズ わかめ 豆腐 大根 にんじん 油揚げ しめじ ねぎ ごま油 うるめ節(魚)	<八丁みそ> 愛知県名古屋の代表と呼べる「八丁みそ」。徳川 家康が生まれた岡崎城より西へ八丁離れた「八 丁村」で作られたのが始まりです。八丁みそは、風 味を落とさず長期保存が可能のため大変重宝さ れました。給食では、八丁みそのタレをかけた、み そカツです。	E 730 kcal P 15.0 % F 33.0 % Ca 365 mg NaCl 2.5 g
29日 火	ごはん えびシューマイ ホイコーロー あさり入りわかめスープ いちじく	魚 あさり いちじく	米 えびシューマイ(魚) キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 片栗粉 砂糖 ごま油 チンゲン菜 あさり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ いちじく	<いちじく> 宝達志水町は、いちじく生産量が県内1位です。と ても品質がよいことで知られています。いちじくに は、おなかの調子をよくする「ペクチン」という食物 せんいが多く含まれています。今日は、宝達志水 町産の美味しいいちじくです。	E 619 kcal P 15.0 % F 22.0 % Ca 315 mg NaCl 1.9 g
30日 水	ごはん はたはたの南蛮風 ほうれん草とひじきのごまマヨあえ すき焼き風煮	魚 魚 魚	米 はたはた 大豆油 砂糖 ごま油 キャベツ ほうれん草 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 豆腐 能登牛 玉ねぎ にんじん こんにやく ねぎ ごぼう 車ぶ 椎茸 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚)	<すき焼き> すき焼きは江戸時代からある料理です。江戸時代 には農家の人が仕事でお腹が減ると、農具の 「すき」を鉄板のかわりにして魚やシカ、カモの肉を 焼いて食べたことから「すき焼き」となりました。給 食では、なんと石川県の希少ブランド牛の「能登 牛」を使ったすき焼き風煮です!	E 737 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 427 mg NaCl 2.4 g