



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 ★かます ★ふくらぎ ★いちじく ★加賀梨
◇さんま ◇なす ◇さつまいも ◇里芋 ◇巨峰

令和3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 水	始業式 (※給食なし)				
2日 木	ごはん 大豆ふりかけ かますフライ 切干大根のごまマヨあえ 肉じゃが	魚 魚	米 大豆ふりかけ(アレ無) かますフライ(魚) 大豆油 きゅうり もやし にんじん 切干大根 ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 にんじん こんにゃく さやいんげん 砂糖 サラダ油 かつおだし(魚)	<かます> かますは、細長い形をしている魚で、口が大きいことが特徴です。かますが美味しい時期は秋です。秋になると脂がのってきてさらに美味しくなります。	E 738 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 362 mg NaCl 2.2 g
3日 金	ピザトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のスープ煮 巨峰	乳 魚	ミルク食パン(乳) 玉ねぎ チーズ ベーコン ピーマン キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん 砂糖 さつまいも じゃがいも 玉ねぎ 白菜 肉団子(アレ無) にんじん しめじ さやいんげん 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 705 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 493 mg NaCl 3.5 g
6日 月	ひじきごはん 厚焼きたまご 豚しゃぶサラダ 大根と小松菜のみそ汁	卵・魚 魚	米 鶏肉 にんじん ごぼう ひじき 椎茸 砂糖 厚焼きたまご(卵・魚だし) もやし 豚肉 きゅうり ごま わかめ ごま油 砂糖 大根 小松菜 油揚げ えのきたけ 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 626 kcal P 18.0 % F 28.0 % Ca 360 mg NaCl 2.9 g
7日 火	ごはん 千草おひたし ミニトマト 牛肉と厚揚げのうま煮 加賀梨		米 小松菜 こんにゃく 油揚げ にんじん ごま 砂糖 ミニトマト 玉ねぎ 牛肉 生揚げ 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ている梨です。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 655 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 428 mg NaCl 2.1 g
8日 水	ごはん 揚げ魚のケチャップがらめ 五目ひじき 豆腐と小松菜のみそ汁	魚 魚	米 ふくらぎ 玉ねぎ 片栗粉 しょうが 大豆油 砂糖 ごま油 鶏肉 れんこん にんじん さやいんげん 大豆 ひじき 砂糖 ごま油 豆腐 大根 小松菜 にんじん みそ うるめ節(魚)	<ふくらぎ> ふくらぎは、ぶりの子どもです。ぶりは成長にともなう名前が変化する出世魚です。成長する過程で次々と名前が変化します。しかも、その呼び名は地域によっても異なります。石川県では、こぞくら→ふくらぎ→がんどーぶりという名前が変化します。	E 687 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 337 mg NaCl 2.2 g
9日 木	カレーライス しらすと海藻のサラダ ヨーグルトあえ	乳 魚 乳・バナナ	米 白麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 きゅうり キャベツ にんじん しらす干し 糸かまぼこ(魚) 黄パプリカ 海藻 砂糖 ヨーグルト バナナ りんご 黄桃缶 砂糖	<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。しらすのような小魚は積極的に食べるようにしましょう。	E 723 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 375 mg NaCl 2.1 g
10日 金	バターロール チキンカツのトマトソースかけ ごぼうサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	卵・乳	バターロール(卵・乳) 鶏肉 トマト 玉ねぎ パン粉 小麦粉 大豆油 片栗粉 砂糖 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 キャベツ ベーコン 白いんげん豆 にんじん セロリー パセリ	<味覚> 口の中で感じる味は基本的に、甘味・苦味・酸味・塩味・うま味の5つです。これらの味は、舌全体と上あごにある「味蕾」というところを感じます。今の時期によく噛んでだ液をだし、なんでもしっかり味わって食べるようにしましょう。	E 642 kcal P 17.0 % F 41.0 % Ca 336 mg NaCl 2.7 g
13日 月	チャーハン ポークシューマイ 野菜のナムル 春雨スープ ヨーグルト	卵・乳 乳	米 卵 焼き豚(卵・乳) 玉ねぎ 白麦 ねぎ にんにく ねぎ油 ポークシューマイ(アレ無) 小松菜 にんじん 切干大根 ねぎ ごま ごま油 白菜 にんじん えのきたけ 春雨 ねぎ ヨーグルト(乳)	<チャーハン> 「チャーハン」の「チャー」が「炒める」、「ハン」は「ごはん」という意味で、中国料理の「炒めごはん」のことです。給食では大量に作るため、中華味で炒めた具材をごはんに混ぜ込んでチャーハンを作ります。	E 670 kcal P 14.0 % F 24.0 % Ca 562 mg NaCl 2.2 g
14日 火	ミルクロール 鶏肉のポテトフレック焼き ココロレモンサラダ かきたまスープ	乳 乳 卵	ミルクロール(乳) 鶏肉 じゃがいも パセリ スキムミルク(乳) マヨネーズ 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 玉ねぎ 卵 キャベツ あさり えのきたけ わかめ	<生活リズム> 毎日元気に過ごすには、生活リズムを整えることが重要です。この時期の食生活のポイントには、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。	E 542 kcal P 23.0 % F 34.0 % Ca 331 mg NaCl 2.5 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3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:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 水	ごはん さんまのごま揚げ 青菜の甘酢あえ 沢煮椀	魚 卵 魚	米 さんまのごま揚げ 大豆油 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖 大根 豚肉 にんじん ごぼう えのきたけ 椎茸 みつば うるめ節(魚)	<さんま> 「さんま」は、家庭でもよく食べられている身近な魚です。さんまは、漢字で秋の刀の魚と書いて「秋刀魚」です。9月から11月の秋が食べごろです。さんまは、刀のように青みがかった銀色に輝いた姿をしています。	E 609 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 331 mg NaCl 1.9 g
16日 木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き こんにやくのピリ辛 さつまいものみそ汁	魚	米 豚肉 ごま にんにく 砂糖 ごま油 もやし こんにやく 油揚げ ピーマン にんじん 砂糖 ごま油 大根 豆腐 さつまいも にんじん 小松菜 みそ うるめ節(魚)	<こんにやく> こんにやくは、1300年前頃から食べられている食品で、「こんにやく芋」という芋から作られています。こんにやくは、食物繊維がたっぷりなので、腸の中をキレイにする働きがあり、おなかの調子を良くしてくれるのに役立ちます。	E 666 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 344 mg NaCl 2.2 g
17日 金	キャロットパン かぼちゃひき肉フライ たまごサラダ ポークビーンズ	卵・乳 卵・魚	キャロットパン(卵・乳) かぼちゃひき肉フライ(アレル無) 大豆油 角切り卵(卵・魚) キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん 砂糖 オリブ油	<ポークビーンズ> ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。豚肉やベーコン、豆、野菜をトマトやチャップなどで煮込み、具沢山で栄養満点な料理です。豚肉や豆類には、体をつくるタンパク質やエネルギーを作り出すために必要なビタミンB1がたっぷりです。	E 699 kcal P 16.0 % F 37.0 % Ca 327 mg NaCl 2.4 g
20日 月					
21日 火	ごはん あじの石垣フライ 五色あえ いなか汁 十五夜デザート	魚 卵 重芋・魚	米 あじ 小麦粉 小麦粉 ごま 大豆油 小松菜 もやし にんじん しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 里芋 大根 白菜 にんじん 油揚げ ねぎ なめこ みそ うるめ節(魚) 十五夜デザート(アレル無)	<十五夜> 今年9月21日が十五夜です。十五夜は、1年のうちで最も美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や収穫した野菜や果物などを供えます。十五夜は里芋の収穫時期のため「芋名月」とも言います。	E 697 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 376 mg NaCl 2.2 g
22日 水	わかめごはん ミルク茶碗むし ゆかりあえ 鶏肉と根菜の照り煮	卵・魚 魚	米 白麦 わかめ 卵 牛乳 しめじ かまぼこ(魚) 小松菜 ベーコン 手まりふ うるめ節(魚) キャベツ きゅうり みずな 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を出します。	E 694 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 414 mg NaCl 3.4 g
23日 木					
24日 金	米粉パン 鮭のパン粉焼き きゅうりとひじきの彩りサラダ 野菜の豆乳スープ	乳 魚・乳	米粉パン(乳) 鮭 小麦粉 粉チーズ パセリ マヨネーズ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 豆乳 さつまいも にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ベーコン 大豆 米粉	<豆乳> 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。見た目は牛乳と似ていますが、牛乳とちがいは脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるタンパク質がたっぷり含まれています。	E 721 kcal P 18.0 % F 43.0 % Ca 383 mg NaCl 2.5 g
27日 月	肉みそ丼 春雨の酢の物 にらたまスープ 青のり小魚	卵 魚	米 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 白麦 玉ねぎ にんじん 大豆 にんにく 赤みそ 砂糖 ごま油 キャベツ きゅうり ハム コーン 春雨 砂糖 ごま油 卵 玉ねぎ ニラ 片栗粉 椎茸 青のり小魚(魚)	<ニラ> ニラは、消化を助け、腸の調子を整えたり、独特な香りの成分は疲れをとってくれる働きがあるのでスタミナがつく食材として利用されています。昔は薬として利用されていたそうなんです。見た目はネギに似ていますが、薬は平らです。	E 650 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 382 mg NaCl 2.4 g
28日 火	ごはん 鶏肉のアーモンドがらめ 青菜とコーンのサラダ じゃがいもとなめこのみそ汁 いちじく	アーモンド 魚 いちじく	米 鶏肉 片栗粉 アーモンド 大豆粉 大豆油 砂糖 小松菜 ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ なめこ ごぼう ねぎ みそ うるめ節(魚) 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 679 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 304 mg NaCl 1.7 g
29日 水	ごはん 焼きギョウザ 小松菜の中華あえ なす入りマーボー豆腐		米 ギョウザ(アレル無) キャベツ 小松菜 にんじん ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ なす 豚肉 たけのこ 牛肉 にんじん ニラ 片栗粉 しょうが にんにく 砂糖 赤みそ サラダ油 ごま油	<なす> なすは、ハウス栽培などで一年中作られています。夏から秋が旬の野菜です。今の時期こられるなすを「秋なす」といいます。なすの紫の色の成分は「ナスニン」といい、強い日差しで疲れた目を回復させたり、体を元気にしたりといった効果があります。	E 695 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 361 mg NaCl 2.3 g
30日 木	ハヤシライス 大豆と野菜のサラダ いちごの豆乳パンナコッタ	乳	米 白麦 玉ねぎ 牛肉 にんじん トマト ブルーン にんにく ハヤシルウ サラダ油 キャベツ ブロッコリー 大豆 鶏肉 にんじん チーズ ごま マヨネーズ 砂糖 いちごの豆乳パンナコッタ(アレル無)	<ハヤシライス> ハヤシライスは明治時代の初めに横浜のレストランで作られた日本生まれの料理です。ハヤシライスの語源は、うす切り肉をバターで炒めて野菜と一緒に煮込んだ「ハッシュド・ビーフ」をライスにかけた「ハッシュド・ライス」が略されたとか、林さんという方が作ったからなど多くの説があります。	E 712 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 437 mg NaCl 2.6 g