



夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？
9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。久しぶりの学校生活に身体が慣れず、暑かった夏の疲れ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、毎日きちんと朝ごはんを食べて登校し、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

給食予定献立

【★9月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

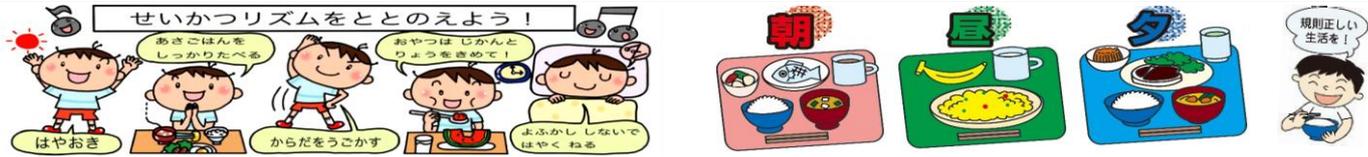
★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★いちじく ★加賀梨 ★ハタハタ
◇なす ◇かぼちゃ ◇さつまいも ◇巨峰

令和元年 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>
2日 月	中華風カレー丼 大学いも カルシウムたっぷり中華スープ 冷凍みかん		米 豚肉 きくらげ 玉ねぎ 白菜 ピーマン にんじん たけのこ にんにく ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 大豆油 砂糖 水あめ ごま わかめ 木綿豆腐 小松菜 切干大根 えのきたけ 冷凍みかん	<新学期> 長かった夏休みも終わり、今日から2学期が始まりました。不規則な生活が続いて体の調子が良くないという人はいませんか?「早寝早起き朝ごはん」が体のリズムを元にもどす一番の方法です。	E 701 kcal P 12.0 % F 22.0 % Ca 356 mg NaCl 2.3 g
3日 火	チキンライス かぼちゃ野菜コロッケ ひじきの彩りサラダ トマトと卵のスープ	乳 卵	米 白麦 バター 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく サラダ油 かぼちゃ野菜コロッケ(アレ無) 大豆油 ひじき 砂糖 コーン キャベツ きゅうり にんじん ごま油 卵 トマト 玉ねぎ キャベツ ベーコン 片栗粉	<トマト> 昔からヨーロッパでは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価が高く、ビタミンやミネラルなどの栄養が豊富な野菜です。トマトには、かぜの予防や肌に良いビタミンCや、がんや老化防止に効果があるコピンが含まれています。	E 625 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 358 mg NaCl 2.8 g
4日 水	ごはん 瀬戸ふりかけ 豚肉のスタミナ焼き コ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 砂糖 にんにく ごま油 ごま 大豆 枝豆 コーン ハム きゅうり なす 大豆油 赤パプリカ レモン 砂糖 大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 油揚げ うるめ節(魚) みそ	<健康3原則> 健康な体作りには「食事・運動・睡眠」が必要で、「健康3原則」と言います。「食事」は、成長や健康のために必要な栄養をとるためです。「運動」は、骨や筋肉を刺激して、成長をうながすため。「睡眠」は、疲れをとり、体や脳を成長させるためです。	E 687 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 349 mg NaCl 2.3 g
5日 木	ごはん いわしの梅煮 しめじあえ じゃがいものそぼろ煮	魚 卵 魚	米 いわしの梅煮(魚) しめじ 砂糖 チンゲンサイ 錦糸卵(卵) じゃがいも 玉ねぎ にんじん 豚肉 こんにゃく さやいんげん しょうが サラダ油 砂糖 うるめ節(魚) 片栗粉	<盛りつけの工夫> きれいに美しく盛りつけると、食欲もグンとアップします。盛りつけの時に、量はどのくらいか、食べやすさきれいな盛りつけをするにはどうしたらよいか、サラダを盛るときは汁気を軽くきってから盛るなど、工夫をすることが大切です。	E 691 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 451 mg NaCl 2.3 g
6日 金	きなこ揚げパン アンサンブルエッグ シーザーサラダ お豆と野菜のスープ	卵 乳	米粉パン 大豆油 きな粉 砂糖 アンサンブルエッグ(卵) ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ベーコン にんにく オリーブ油 マヨネーズ 牛乳 レモン チーズ(乳) クルトン(アレ無) 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉	<米粉> 今日の揚げパンは米粉パンを使用します。「米粉」はその名の通り、米を粉にしたものです。日本の農家の方は、割れた米やくす米であっても無駄なく利用するものとして米粉を作り、利用してきました。揚げ物をする時に米粉を使うと、油を吸収しにくく、冷めてもベタつきません。パンや麺にするとモチモチした食感が楽しめます。	E 614 kcal P 17.0 % F 35.0 % Ca 355 mg NaCl 2.9 g
9日 月	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 梨	きゅうり 切干大根 砂糖 にんじん もやし ごま マヨネーズ ミニトマト 牛肉 砂糖 しょうが サラダ油 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 厚揚げ さやいんげん 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このびびと育った梨は、とてもおいしいです。実が小さいときから、あえて袋をかけた、太陽の光をたっぷり浴びて甘く、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
10日 火	ミルクロール 鶏肉のポテトフレック焼き 野菜のソース炒め かきたまスープ ヨーグルト	乳 卵・あさり 乳	ミルクロール 鶏肉 マヨネーズ スキムミルク(乳) パセリ じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく サラダ油 あさり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ わかめ 卵 ヨーグルト(乳)	<食べる時の姿勢> よい姿勢で食事をするのは、見た目だけでなく、食べ物の消化によい効果があります。背筋を伸ばさず、前かがみになって食べると、食べ物の消化が悪くなります。このように、よい姿勢で食事をする、よいことがたくさんあります。	E 556 kcal P 22.0 % F 29.0 % Ca 432 mg NaCl 2.5 g
11日 水	ひじきごはん 揚げ出し豆腐 きゅうりといかの甘酢あえ さつまい	いか 魚	米 白麦 ひじき 油揚げ にんじん さやいんげん 砂糖 揚げ出し豆腐(アレ無) 大豆油 大根 砂糖 片栗粉 万能ねぎ キャベツ きゅうり いか わかめ しょうが 砂糖 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ うるめ節(魚) みそ	<揚げ出し豆腐> 「揚げ出し豆腐」は、水を切った豆腐に片栗粉をまぶして油でかるく揚げた料理のことです。豆腐には、体を作る働きをするタンパク質がたっぷり含まれています。給食では、大根おろしを使ったつゆをかけて、ご飯に合うおかずとして仕上げます。	E 628 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 379 mg NaCl 2.6 g
12日 木	カレーライス ししゃもフライ 福神漬あえ	乳 魚・魚卵	米 白麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレー(乳) チーズ(乳) ししゃもフライ(魚・魚卵) 大豆油 大根 キャベツ 福神漬 ごま	<福神漬> 明治時代に、お店で、様々な野菜をしょう油で漬けた漬物を考えて売り出したところ、評判になりました。「ごほんのお供にこれさえあれば他におかずはいらない、食費が抑えられて幸せになる漬物」ということから「福神漬」という名前になったそうです。	E 719 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 348 mg NaCl 3.2 g
13日 金	バターロール スコッチエッグ かぼちゃとれんこんのサラダ お月見スープ 十五夜デザート	卵 魚	バターロール スコッチエッグ(卵) かぼちゃ れんこん 赤パプリカ 大豆油 きゅうり 枝豆 玉ねぎ 砂糖 白玉もち しめじ なるど(魚) 白菜 大根 小松菜 十五夜デザート(アレ無)	<十五夜とお月見> 十五夜とは、1年のうちで最も月がきれいに見える日のことです。ちょうどこの時期にたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、昔の人々は感謝の気持ちを込めて15個の月見団子と旬の作物をお供えし、月をながめながらお祝いしていたそうです。	E 616 kcal P 15.0 % F 33.0 % Ca 318 mg NaCl 3.1 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。

令和元年 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
16日 月	敬老の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
17日 火	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き 大豆入りポテトサラダ ミネストローネ 巨峰	乳	米 鶏肉 レモン じゃがいも にんじん きゅうり 大豆 チーズ(乳) マヨネーズ マカロニ ベーコン 大根 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト 砂糖 巨峰	<巨峰> 巨峰は「ぶどうの王様」と呼ばれ、とても人気があります。みずみずしくて甘味が強い果物です。巨峰は花が咲いた後、一粒一粒に栄養がいきたるように粒の数を調節しているそうです。一粒の大きさは、10gから15gくらいあり、ぶどうの中でも粒が大きいのが特徴です。	E 673 kcal P 16.0 % F 21.0 % Ca 295 mg NaCl 2.5 g
18日 水	ごはん さばのごま焼き 筑前煮 豆腐となめこのみそ汁	魚	米 さばのごま焼き(魚) 鶏肉 れんこん たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干し椎茸 さやいんげん サラダ油 砂糖 木綿豆腐 なめこ 玉ねぎ にんじん 小松菜 うるめ節(魚) みそ	<筑前煮> 「筑前煮」は、福岡県の郷土料理でもあり、九州地方では「がめ煮」や「炒り鶏」と呼ばれています。おいしい郷土料理だったため、「筑前煮」として全国に知られるようになりました。鶏肉といろいろな野菜を油で炒めて、しょうゆや砂糖で甘辛く煮た料理です。煮物は、いろいろな食材を使うことにより、栄養だけでなく味のバランスもよくなります。	E 685 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 343 mg NaCl 2.3 g
19日 木	ハヤシライス 高野豆腐の甘辛がらめ ヨーグルトゼリーあえ	乳	米 白麦 牛肉 玉ねぎ にんじん サラダ油 にんにく ハヤシルウ(アレ無) トマト ブルーネ 高野豆腐 片栗粉 大豆油 さつまいも 砂糖 水あめ 青のり ヨーグルト(乳) 砂糖 パナナ リンご バイン缶 黄桃缶 マスカットゼリー(アレ無)	<高野豆腐> 豆腐はそのままでは長く日持ちがしますが、高野豆腐は昔の人の知恵で、豆腐を凍らせて乾燥させるので、長い間保存ができます。高野豆腐は和歌山県の高野山にちなんで関西地方の呼び名で正式には「凍り豆腐」と呼びます。	E 761 kcal P 12.0 % F 26.0 % Ca 338 mg NaCl 2.4 g
20日 金	ピザトースト ブロッコリーとツナのサラダ ミートボールスープ	乳 魚	ミルク食パン 玉ねぎ ピーマン ハム チーズ(乳) ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ(魚) 砂糖 ミートボール(アレ無) じゃがいも 玉ねぎ にんじん さやいんげん	<ピザトースト> ピザはイタリアが本場で、50年前の日本では高価な食べ物でした。そこで東京にある喫茶店に皆に安くピザを食べてもらいたいと、食パンを使ったピザトーストを考案したところ、大人気になったそうです。	E 681 kcal P 18.0 % F 33.0 % Ca 492 mg NaCl 3.8 g
23日 月	秋分の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
24日 火	ごはん ひじきの佃煮 はたはたのからあげ キャベツのごま酢あえ 車ぶの卵とじ	魚 卵・魚	米 ひじきの佃煮(アレ無) はたはたのからあげ(魚) 大豆油 油揚げ 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ごま 卵 鶏肉 車ぶ 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ うるめ節(魚) 砂糖	<まごは(わ)やさしい> ある食べ物の頭文字を並べた言葉です。「ま」は豆や豆製品、「ご」はごま、「は(わ)」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「き」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はじゃがいもなどのいも類です。これらの食べ物は、昔から食べられている、栄養たっぷりの食べ物です。	E 673 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 373 mg NaCl 2.4 g
25日 水	ごはん 五目シューマイ 豚キムチ炒め 貝だくさん中華スープ 型抜きチーズ	魚 乳	米 五目シューマイ(アレ無) 豚肉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ キムチ(魚エキス) サラダ油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 ベーコン もやし チンゲンサイ にんじん しめじ コーン 型抜きチーズ(乳)	<キムチ> 今日の炒め物に入っているキムチは、発酵させて作るので乳酸菌がたっぷりです。乳酸菌と聞くとヨーグルトを思い出す人が多いと思いますが、乳酸菌はお腹の調子を整えてくれる働きがあり、それがキムチにも含まれています。	E 741 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 362 mg NaCl 2.7 g
26日 木	ゆかりごはん 和風ハンバーグ 五色あえ めった汁	卵 魚	米 しそ ハンバーグ(アレ無) 砂糖 片栗粉 小松菜 もやし にんじん しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ うるめ節(魚) みそ	<食べる順番> いろいろなものを少しずつ交互に食べていく「ジグザグ食べ」をすると、一つの料理だけでお腹いっぱいにならず、バランスよく食べることができます。また、口の中でいろいろな味を楽しむことができるので、味覚の発達によいとされています。	E 660 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 364 mg NaCl 3.3 g
27日 金	セルフチキンカツバーガー (チキンカツ) れんこんと小松菜のサラダ レタススープ いちごの豆乳パンナコッタ		ミルクロール 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 大豆油 れんこん 小松菜 コーン にんじん マヨネーズ 豚肉 レタス にんじん えのきたけ 玉ねぎ いちごの豆乳パンナコッタ(アレ無)	<朝ごはん> 朝ごはんは、脳や体を目覚めさせて、午前中の活動のエネルギー源になり、生活リズムをととのえます。さらに、体温を上げたり、胃や腸を動かして排便を促したりする役割があります。また、主食だけではなく、主菜や副菜などをもって、栄養をバランスよくとることが大切です。	E 664 kcal P 18.0 % F 33.0 % Ca 447 mg NaCl 3.0 g
30日 月	ピピンバ 切干大根の中華あえ トックスープ いちじく	卵	米 白麦 牛肉 にんにく しょうが サラダ油 ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 錦糸卵(卵) 砂糖 ごま ごま油 切干大根 きゅうり もやし コーン 砂糖 ごま油 トック 鶏肉 白菜 にんじん チンゲンサイ ねぎ いちじく	<いちじく> 宝達志水町は、いちじくの生産量が県内1位です。とても品質がよいことで知られています。皮の色は赤紫色で、中身は白っぽい色をしています。いちじくには、おなかの調子をよくする食物せんいが多く含まれています。今日は、宝達志水町産の甘くておいしいいちじくです。	E 661 kcal P 16.0 % F 20.0 % Ca 328 mg NaCl 2.4 g



*アレルギー対応欄: 2019年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記