



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す。

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、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 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、唐辛子や砂糖など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、辛さを調節して作ります。	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標準量になっています。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	振替休日				

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 にんにく チーズ 生クリーム にんにく オリーブ油 きゅうり にんにく ひじき 砂糖 オリーブ油 コーン 牛乳 玉ねぎ 米粉 パセリ バター 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、ベシヤメルソース、チーズを何層にも重ね てオープ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 にんにく 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 にんにく 白麦 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 パイナップル缶 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 にんにく マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 大根 玉ねぎ 豆腐 にんにく 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) にんにく 春雨 サラダ油 ごま油 砂糖 肉団子(アレ無) 白菜 玉ねぎ にんにく 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「でんぷん春雨」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 車ぶの卵とじ 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 にんにく 切干大根 ごま 砂糖 白菜 卵 玉ねぎ 鶏肉 にんにく 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。「青魚の大工 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 にんにく コーン 砂糖 さつまいも 牛乳 小松菜 玉ねぎ にんにく ベーコン 米粉 バター	<さつまいも> 江戸時代、米や野菜が不作で多くの人が苦し 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 もを食べて助か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!変わり漫し けんちん汁	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 にんにく 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なため大変重宝さ れました。給食では、八丁みそのたれをかけた、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 にんにく ビーマン 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 にんにく 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	米 はたはた 大豆油 砂糖 ごま油 キャベツ ほうれん草 にんにく コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 豆腐 能登牛 玉ねぎ にんにく 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中心にお腹が減ると、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