



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 <中学校>
1日 水 3の3	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 ひとくちチーズ	魚 乳	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 コーン 春雨 にんじん ごま 砂糖 ごま油 海鮮ワンタン(魚) チンゲン菜 にんじん えのきたけ しょうが ひとくちチーズ(乳)	<早寝・早起き・朝ごはん> 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしっかりと行えるので、早寝・早起きを心がけましょう。また、朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、体が活動モードになるスイッチです。しっかり食べましょう。早寝・早起き・朝ごはんは、2学期も頑張りました。	E 867 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 416 mg NaCl 2.9 g
2日 木 3の3	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	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 こんにやく 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てさらに美味しくなります。	E 920 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 374 mg NaCl 2.9 g
3日 金 2の1	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 826 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 521 mg NaCl 4.1 g
6日 月 2の1	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	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 779 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 399 mg NaCl 3.5 g
7日 火 2の1	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 こんにやく 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このひびと育っています。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 789 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 475 mg NaCl 2.5 g
8日 水 2の2	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	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、こぞら→ふくらぎ→がんど→ぶりと名前が変化します。	E 852 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 365 mg NaCl 2.6 g
9日 木 2の2	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 小麦 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 858 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 424 mg NaCl 3.9 g
10日 金 2の2	ご飯 チキンカツのトマトソースがけ ごぼうサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ		米 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」というところで感じます。今この時期によく嗜んでだ液をだし、なんでもしっかりと味わって食べるようにしましょう。	E 821 kcal P 16.0 % F 39.0 % Ca 372 mg NaCl 3.5 g
13日 月 2の3	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	米 卵 焼き豚(卵・乳) 玉ねぎ 小麦粉 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 849 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 737 mg NaCl 2.8 g
14日 火 2の3	ごはん 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 卵	米 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 762 kcal P 19.0 % F 24.0 % Ca 321 mg NaCl 2.3 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2年生(基準830kcal)の量です。

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:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <中学校>
F 203	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 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 812 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 389 mg NaCl 2.6 g
A 301	16日 木 ごはん 豚肉のスタミナ焼き こんにゃくのピリ辛 さつまいものみそ汁 いちじく	魚 いちじく	米 豚肉 ごま にんにく 砂糖 ごま油 もやしこんにゃく 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) 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 789 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 370 mg NaCl 2.6 g
A 301	17日 金 バターロール 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	バターロール(卵・乳) かぼちゃひき肉フライ(アレ無) 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	<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、野菜をトマトケ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 893 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 317 mg NaCl 2.0 g
	20日 月 敬老の日				
A 301	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 里芋・魚	米 あじ パン粉 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(アレ無)	<十五夜> 今年は9月21日が十五夜です。十五夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、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お供えます。十五夜は里芋の収穫時期のため「芋名月」とも言います。	E 835 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 419 mg NaCl 2.7 g
C 302	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 だいこん 油揚げこんにゃく 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、お好みの食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 862 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 481 mg NaCl 4.1 g
	23日 木 秋分の日				
C 302	24日 金 ごはん 鮭のパン粉焼き きゅうりとひじきの彩りサラダ 豆乳仕立ての野菜汁	魚・乳 魚	米 鮭 パン粉 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 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 油揚げ 豆乳 大豆 しねじ にんじん みそ うるめ節(魚)	<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、牛乳とちがいが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 900 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 412 mg NaCl 2.1 g
C 302	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 ニら 片栗粉 椎茸 青のり小魚(魚)	<ニら> ニらは、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です。見た目はネギに似ていますが、葉は平らです。	E 788 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 399 mg NaCl 3.1 g
E 303	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	アーモンド 魚	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)	<アーモンド> アーモンドなどのナッツ類は植物の種です。アーモンドには健康に良い油がたっぷり、血液をサラサラにして血管の病気を防いでくれます。また、生活習慣病やガン予防、肌をきれいにする働きがある栄養も含まれています。	E 781 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 310 mg NaCl 2.0 g
E 303	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 ニら 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。今の時期にとれるなすを「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 824 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 395 mg NaCl 2.9 g
E 303	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 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 862 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 465 mg NaCl 3.4 g