

# 9月 給食予定こんだて表

## 登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	フレギー対応	使っている食品 *(* )の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養素【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	フレギー対応	使っている食品 *(* )の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養素【小】	ひとくちメモ
1 水	ミルク食パン・りんごジャム なすのミートソース焼き ブロッコリーのコンの和風サラダ ベーコンとじゃがいものスープ 牛乳	乳・小麦 小麦 魚 乳	食パン【小麦 乳】 りんご ジャム なす たまねぎ ぶた肉 マカロニ【小麦】 ぶなしめじ トマトケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブオ 沙糖 塩 こしょう ブロッコリー ともろこし 和風ドレッシング(油 たまねぎ 糖類 ブルーン かつお節エキス 魚醤 [にんにく しょうが]) じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 トマトケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう とりがらだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 665 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.5 g	なすは夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから英語で「エッグプラント」、つまり卵の植物と言います。なすの紫色はナスニンという色の成分で、目の疲れを感じたり、血管をきれいにしたりします。	15 水	ミルクロール ポークソテーオニオンソースかけ ツナサラダ 豆乳クラムチャウダー 牛乳	乳・小麦 豚肉 たまねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう キャベツ キュウリ まぐろ(水煮缶詰)【魚】 みずな にんじん ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう 豆乳 ジャガイモ たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン【乳・卵なし】 あさり 大豆バター 米粉 油 コンソメ 塩 こしょう とりがらだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 332 mg 食塩相当量 2.4 g	夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。毎日元気には過ごすには食生活を大切にし、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は、3食しっかりと食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、多く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。毎日欠かさず食べましょう。	
2 木	ごはん 魚のセサミフライ 梅かつおあえ 野菜ときのこのみそ汁 牛乳	魚・小麦 魚 乳	米 強化米 県産ふくらぎ パン粉【小麦】 米粉 油 ごま あおり 白ワイン 塩 こしょう もやし こまつな キャベツ とり肉 にんじん かつお節 ねり梅(梅干し 調味漬 砂糖 しょうゆ) だいこん たまねぎ ぶなしめじ にんじん えのきだけ 油揚げ ねぎ みそ 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 647 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 324 mg 食塩相当量 1.4 g	食事は、好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方はかりしていると、栄養のバランスが崩れてしまります。体が栄養不足になったり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなったり、病気の治る時間が長くかかったりすることになります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体にしましょう。	16 木	肉みそ丼 (具) わかめスープ かもうりのフルーツポンチ 牛乳	米 強化米 こまつな もやし ぶた肉 たまねぎ にんじん 牛肉 にんにく みそ 砂糖 ごま ごま油 トバン ジャン 酒 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ とうもろこし わかめ とりがらだし 中華スープ しょうゆ 塩 こ しょう パイン どうがん みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 342 mg 食塩相当量 1.7 g	皆さんは姿勢よく食べていますか?ひじをこいたり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良くないなど、マナーの面で気をつけたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。	
3 金	ポークカレー (カレールウ) ひじきのサラダ アップルコンポート 牛乳	小麦 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ ジャガイモ ぶた肉 カレールウ にんじん 油 しょうが にんにく トマトケチャップ ウ スター ソース 赤ワイン カレー粉 とりがらだし キャベツ キュウリ ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし ひじき佃煮 ごま 砂糖 醋 しょ うゆ 塩 こしょう アップルコンポート(りんご 砂糖 ) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 682 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.9 g	鉄は、私たちの体の中で血液を作るものになると栄養素です。鉄が足りないと貧血と言っています。頭がボッとしてやすくなったりします。鉄が多い食べ物には、小松菜・ほうれん草・ひじき・あさりなどがあります。鉄が多い食べ物をしっかり食べて、貧血を予防しましょう。	17 金	麦ごはん スープカレー フライドポテト コーンサラダ 牛乳	米 強化米 大麦 たまねぎ とり肉 ブロッコリー トマト にんじん カレールウ にんにく 油 しょうが カレー粉 コンソメ とり がらだし じゃがいも 油 塩 キャベツ こまつな とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 ノンエッグドレッシング 醋 砂糖 油 塩 こし ょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 683 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 293 mg 食塩相当量 1.9 g	北海道をイメージしたメニューです。北海道は広大な大地を活かして、にんじん・たまねぎ、じゃがいも、とうもろこしなどたくさん作物を作っています。また、かに・えび・じやがいもなどおいしい海産物もたくさんとれます。スープカレーは2000年代に札幌市でブームになり、全国に広まったカレー料理です。スパイクの効いたうまみのあるスープと大きな貝が特徴です。	
6 月	ごはん 野菜のナムル 韓国風肉じゃが 梨 牛乳	魚 乳	米 強化米 もやし キュウリ ねぎ にんじん こんぶ ごま油 砂糖 しょうゆ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん ねぎ にんにく みそ 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ 酒 なし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 623 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.2 g	梨といえば秋の味覚の代表。みずみずしさと、口に含んだ時の上品な甘さに加え、その芳醇な香りが人気の秘密です。その梨ですが、実は美味しいだけじゃなく、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。そのまま食べるだけでなく、サラダにしたりジュースにしたりしても美味しく食べることができます。	21 火	わかめごはん がんもどきの含め煮 きゅうりの酢の物 里芋のみそ汁 牛乳 / 月見だんご	米 強化米 わかめ 砂糖 塩 がんもどき(豆乳 油 枝豆 にんじん) 砂糖 しょうゆ 酒 煮干だし もやしきゅうり かまぼこ【魚】 切干大根 醋 しょうが 醋 砂糖 しょうゆ 塩 だいこん さといも こまつな ねぎ とり肉 油揚げ にんじん みそ 酒 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%) / 白玉だんご しょうゆ 砂糖 片栗粉	エネルギー 672 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 323 mg 食塩相当量 3.1 g	十五夜は、別名「中秋の名月」とも言い、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供えします。これらのお供えには、秋の実り感謝する気持ちが込められています。また、十五夜は里芋の収穫時期のため「芋名月」とも言います。	
7 火	ごはん 回鍋肉(木口-0-) ミニトマト たまごと豆腐のスープ 牛乳	卵 乳	米 強化米 キャベツ ぶた肉 にんじん たまねぎ にら 砂糖 油 片栗粉 テンメンジャン 酒 しょうゆ トバン ンジャン ミニトマト たまご とうもろこし たまねぎ 木綿豆腐 こまつな こねぎ 片栗粉 中華スープ とりがら だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 633 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 322 mg 食塩相当量 1.2 g	ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トバソジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。給食では食べやすいように辛さを調節しています。	22 水	セルフバーガー <sup>(ハンバーグトマトソース)</sup> プロッコリー・サラダ さつまいものポタージュ 牛乳	乳・小麦 胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩(鉄・カルシウム強化)) トマト トマトケチャップ ウスター ソース 砂糖 プロッコリー キュウリ にんじん たまねぎ ノンエッグドレッシング 砂糖 油 醋 塩 こしょう 牛乳 豆乳 たまねぎ さつまいも 米粉 油 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 650 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 527 mg 食塩相当量 2.4 g	さつまいもは秋に向けてあくまでおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんべいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいものボタージュは角切りにしたさつまいもと、さつまいものペーストを使ってごくりります。	
8 水	ミルク食パン・いちごジャム ソースカツ 金時草のマリネ コンソメスープ 牛乳 / 冷凍みかん	乳・小麦 小麦 魚 乳	食パン【小麦 乳】 いちご ジャム ぶた肉 パン粉【小麦】 小麦粉 油 酒 塩 こしょう ウスター ソース みりん キャベツ 金時草 キュウリ かまぼこ【魚】 砂糖 レモン果汁 油 醋 しょ うゆ 塩 こしょう ポークウインナー【乳・卵なし】 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん コンソメ しょ うゆ 塩 こしょう とりがらだし 牛乳(石川県産生乳100%) / みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.9 g	金時草は石川県の加賀地方で伝統的に作られる「加賀野菜」のひとつです。表面が濃い緑色、裏面は鮮やかな紫色をしているのが特徴です。ゆでるとワカメやモロヘイヤのような独特のぬめりがでて、ゆで汁が鮮やかな赤紫になります。ゆで汁を料理の彩りに使うこともあります。	24 金	とりごぼうごはん ハタハタから揚げ 野菜の昆布あえ みそけんちん汁 牛乳 / おはぎ	米 強化米 とり肉 ごぼう にんじん えだまめ しいたけ 油 しょうゆ 酒 ハタハタから揚げ(はたはた【魚卵】 砂糖 でん粉 バカリヤ) 油 野菜の昆布あえ 木綿豆腐 だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ みそ ごま油 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%) / おはぎ(小豆 もち米 砂糖 麦芽糖 トレハロース 塩)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 365 mg 食塩相当量 2.5 g	配膳や盛り付けがきれいだと、気持ちよく食べることができます。盛り付けをする人は皿のぶらに負けたり、皿からみ出さないように注意しましょう。また、日本の食事では、ごはんが左、汁物は右、と決まっているので、正しくならべましょう。	
9 木	梅ひじきごはん さけの塩焼き 油揚げのごま酢あえ 沢煮椀 牛乳	魚 乳	米 強化米 ひじき佃煮 ごま 乾燥梅(梅 ぶどう糖 でんぶん) さけ 酒 塩 キャベツ もやし キュウリ 油揚げ ごま 砂糖 醋 しょ うゆ じゃがいも ぶた肉 こまつな ごぼう にんじん しいたけ しょうゆ 酒 みりん 煮干だし 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 620 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 321 mg 食塩相当量 1.9 g	9月はまだまだ残暑が厳しく食欲がなくなったり疲れがたまる季節です。食欲がないときはレモン、梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用すると食欲が増します。また酸味は疲労回復にも役立つといわれています。酸味を上手に利用して、残暑を乗り切ります。	27 月	ごはん さんまのレモン煮 厚揚げと卵の炒め物 かもうりと肉団子のスープ 牛乳	米 強化米 さんまのレモン煮(さんま 砂糖 かぼす レモン でんぶん ) 厚揚げと卵の炒め物 木綿豆腐 だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ みそ ごま油 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 671 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 422 mg 食塩相当量 2.1 g	かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。7月~8月に収穫し、涼しい場所なら冬まで保存できます。大きいもので長さ50cm、重さは7kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくします。お肉といっしょに調理したり、だしをきかせた味つけによく合います。	
10 金	ごはん ぎょうざ ほうれん草のナムル 家常豆腐(ぎゅうとうふ) 牛乳	小麦 小麦 卵 乳	米 強化米 ぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ にら しょうが 砂糖 ごま油 小麦粉 しょ うゆ ) もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ごま ごま油 酒 しょ うゆ みりん 生揚げ たまねぎ ねぎ ぶた肉 なす にんじん ねぎ しょ うゆ 塩 こしょう とりがらだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 656 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 422 mg 食塩相当量 1.9 g	家常豆腐(ジャージャンドウフ)は、中国の家庭でよく食べられている料理の一つです。あつあつ、ひき肉、野菜を炒めて、とろみをつけてあります。たんぱく質、カルシウムがふくまれる厚揚げをおいしくたくさんべられます。	28 火	豚丼 (具) プロッコリーのごまマヨあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	米 強化米 たまねぎ ぶた肉 にら 油 ごま油 砂糖 にんにく トバソジャン 酒 みりん しょ うゆ プロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング 砂糖 油 醋 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ にんじん みそ 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 619 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 343 mg 食塩相当量 1.9 g	豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はエネルギーを作ることを助けるはたらきがあり、疲労回復に効果があります。体の疲れをとるには、特にビタミンB1が必要です。玄米や枝豆、豆腐などにも含まれます。好き嫌いせず食べましょう。	
13 月	ごはん 鶏肉のから揚げ レインボーのとサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 とり肉 しょ うゆ 米粉 片栗粉 油 しょ うゆ 酒 きんしゅう オクラ にんじん ロースハム【乳・卵なし】 砂糖 ごま油 醋 しょ うゆ じゃがいも こんにゃく 油揚げ 切干大根 こまつな にんじん みそ 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 316 mg 食塩相当量 1.7 g	さんしゅうは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。ゆでてほぐすと、果肉がほせい麺のようにほぐれることから、「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれます。ゆですぎると水っぽくなってしまうのでシャキシャキした食感が残るくらいにするのがポイントです。	29 水	バターロール チキンカツ ラタトゥイユパスタ 野菜のコンソメスープ 牛乳 / ヨーグルト	卵・小麦 バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 とり肉 白ワイン 米粉 バン粉【小麦】 油 塩 こしょう たまねぎ トマト スパゲッティ【小麦】 ズッキーニ なす 青ピーマン にんにく オリーブ油 砂糖 トマトケチャップ コンソメ 塩 キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ しょ うゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%) / ヨーグルト(さとう 練乳 脱脂粉乳 オリゴ糖 クリーム 寒天 水)	エネルギー 676 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 584 mg 食塩相当量 2.9 g	ラタトゥイユは南フランスで生まれた料理で、ズッキニーやたまねぎ、ピーマンなどの野菜を、トマトや香草といっしょにオリーブオイルで炒め煮にしたものです。フランス語で「トゥイユ」は「混ぜる」という意味があり、名前の通りかき混ぜながら炒め煮になります。煮ごとごと/orべるでの野菜の栄養も豊富がたっぷりです。	
14 火	ちらしすし ふくらぎ唐揚げの甘辛がらめ 即席漬け すまし汁 牛乳	卵 魚 乳	米 強化米 にんじん 油揚げ たまご えだまめ しいたけ 砂糖 酒 しょ うゆ 塩 石川県産ふくらぎ【魚】 片栗粉 油 砂糖 みりん しょ うゆ 酒 キャベツ キュウリ にんじん たんこ済(だいこん) 絹ごし豆腐 こまつな だいこん えのきだけ ねぎ しょ うゆ 酒 みりん 塩 かつおだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 328 mg 食塩相当量 2.8 g	絹食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かぶなどでだしをとって作っています。だしをきかせてすることで、調味料をいれすぎることなく美味しくつくることができ、減塩にもつながります。食材1つでだしをとるより、合わせて使ったほうが、うま味成分の相乗効果でよりうまみが強くなります。ご家庭でもだしをとってみましょう。	30 木	ごはん(減) 鶏肉と野菜の彩り炒め ひやしやうどん 青りんごゼリー	米 強化米 とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 油 米粉 片栗粉 砂糖 しょ うゆ うどん 油揚げ にんじん ねぎ みりん しいたけ しょ うゆ かつおだし 昆布だし 青りんごゼリー(りんご 糖類)(ビタミンC・鉄 強化)	エネルギー 631 kcal たんぱく質 ## g 脂 質 ## g カルシウム 282 mg 食塩相当量 1.8 g	野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。なすやブルーベリーの紫色素「アントシアニン」は日々やさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。	