

# 9月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー (ペーコン・ローズハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの 栄養価【小】	ひとくちメモ	日 曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー (ペーコン・ローズハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの 栄養価【小】	ひとくちメモ
2月	ごはん スープカレー フライドポテト コーンサラダ 牛乳	北海道メニュー 	米 たまねぎと肉 ブロッコリー にんじん カレールウトマト とりがらし 白ワイン しょうゆ 油 コンソメ 砂糖 にんにく カレー粉 しょうが じゃがいも 油 塩 パセリ こまつな キャベツ ハム とうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.2 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 2.7 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が栽培されています。スープカレーは2000年代に札幌市でブームとなり、全国に広まったカレー料理です。スパイスの効いたうまみのあるスープと大きな具が特徴です	17日	ごはん がんもどきの含め煮 火 野菜の梅あえ 秋野菜と鶏肉のみそ汁 月見だんご / 牛乳	魚	米 がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん キャベツ きゅうりにんじん 梅 砂糖 しょうゆ かつお節【魚】 さつまいも だいこん とり肉 こまつな にんじん みそ しめじ 煮干しだし 酒 白玉だんご きな粉 砂糖 塩 / 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 1.9 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お供えします。お供え物には、秋の爽りに感謝する気持ちが入められています。また、十五夜は里手の収穫時期のため「芋名月」とも言います。今年は9月17日が十五夜です。
3日	梅しごごはん 魚の磯辺フライ 火 緑黄色野菜のビタミンサラダ 豆乳汁 牛乳		米 大麦 梅 赤しそ 砂糖 塩 ふくらぎ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース ごま 塩 青のり しょうゆ かぼちゃ ブロッコリー きゅうりにんじん ノンエックドレッシング しょうゆ 砂糖 酢 キャベツ ぶた肉 こまつな たまねぎ 豆乳 ねぎ しめじ にんじん 油揚げ 大豆 みそ 煮干しだし 酒	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 2.6 g	大豆をすりつぶしてしぼりてきた液体が豆乳です。豆乳を固めたものが豆腐です。豆乳には大豆とおなじたんぱく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサボニンやレシチンとよばれる成分がふくまれています。そのほかビタミン類もふくまされ、手軽に大豆の栄養をとることが出来ます。	18日	ごはん 鶏ささみの青のり風味 水 チーズ納豆 けんちん汁 牛乳		米 とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 青のり もやし ほうれんそう 納豆 チーズ にんじん しょうゆ みりん 豆腐 だいこん こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.3 g	「納豆」は、納豆菌で大豆を発酵させた発酵食品です。大豆にもともと含まれているたんぱく質だけでなく、皮膚の健康に役立つビタミンB2や骨を作るのを助けるビタミンKなど、発酵によって新しい栄養成分も加わっています。成長に必要な栄養を手軽にとれる、成長期におすすめの食品です。チーズと野菜、納豆をあわせた「チーズ納豆」は新メニューです。
4日	ごはん ソースカツ 水 ブロッコリーとしらすの和風サラダ 青菜と豆腐のみそ汁 牛乳		米 ぶた肉 パン粉 小麦粉 油 ウスターソース みりん 砂糖 酒 しょうゆ 塩 しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 しょうが 塩 しょうゆ 豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.6 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の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が必要ですが、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。	19日	ミルクロール なすのミートソース焼き 木 グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	乳	ミルクロール【乳 小麦】 なす たまねぎ ぶた肉 チーズ マカロニ しめじ ケチャップトマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩 キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 しょうゆ 牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ペーコン あさり パター とりがらし 米粉 コンソメ 油 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 27.4 g カルシウム 450 mg 食塩相当量 3.0 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、目の疲れを癒したり、血管をきれいにしたりします。給食ではミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。
5日	アーモンドトースト ミートボール 木 コールスローサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	乳・アーモンド 卵・乳 魚	ミルク食パン【乳 小麦】バター アーモンド 砂糖 ミートボール(鶏肉 たまねぎ パン粉 卵白 大豆 しょうがが 砂糖 ごま油 りんご) キャベツ ツナ【魚】 にんじん みずな きゅうり ノンエックドレッシング 酢 油 砂糖 塩 しょうゆ じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロリ ケチャップ とりがらし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 しょうゆ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 33.6 g カルシウム 371 mg 食塩相当量 2.6 g	「アーモンドトースト」は、調理場の手作りです。マーガリンに砂糖と粉末アーモンドを混ぜたものを食パンにぬって、スライスアーモンドをかけて焼くとできあがりです。調理場ではとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべて毎日がんばって作っています。残さず食べてあったり、きれいな後片付けがされていると調理員さんはとても喜びます。	20日	豚丼(麦ごはん) (豚丼の具) 金 金時草のマリネ かきたま汁 冷凍みかん / 牛乳	魚	米 大麦 ぶた肉 たまねぎ たら しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウモロコシ キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 しょうゆ たまねぎ たまご 豆腐 にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩 みかん/牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 1.8 g	「金時草(きんじそう)」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。ゆでるとめりめりして、ゆで汁が鮮やかな赤紫色になります。ゆで汁を料理の彩りに使うこともあります。給食では、「金時草のマリネ」にしました。残さず食べましょう。
6日	ごはん さばの香味焼き 金 甘酢あえ 牛肉と厚揚げの旨煮 牛乳	魚 卵	米 さば みそ ねぎ 油 みりん 砂糖 しょうが トウモロコシ こまつな れんこん キャベツ きゅうり 錦糸たまご(卵 でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ 牛肉 厚揚げ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが 油	エネルギー 676 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 23.0 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.4 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。食欲がないときにはレモン、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えます。酸味のもととなる「クエン酸」には疲労回復効果があります。酸味を上手に利用して、残暑を乗り切りましょう。	24日	鶏ごぼごはん はたはたの唐揚げ 火 青菜のごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 おはぎ/牛乳	魚	米 大麦 とり肉 ごぼう えだまめ にんじん しょうゆ 酒 砂糖 干しいたけ みりん はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 しょうゆ パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖 だいこん 豆腐 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ おはぎ(小豆 もち米 砂糖 寒天 塩)/牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 430 mg 食塩相当量 2.8 g	「秋分の日」を中心に、その前後3日ずつを合わせた7日間を「秋の彼岸」といいます。秋分の日の食べ物として昔から食べられているのが「おはぎ」です。おはぎは、もち米とうるち米を混ぜて炊き、ついで丸めたものを、あずきのあんこで包んだものです。あんこに使われる小豆は秋が旬の食べ物です。秋に咲く「萩」の花に見立てて「おはぎ」とよみます。
9日	ごはん ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 月 即席漬け めった汁 牛乳	魚	米 ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 みりん 米粉 キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ 塩 昆布 じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 酒 にんじん こまつな こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし	エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 1.7 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方がかりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。体が栄養不足となり、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り、病気の治る時間が長くなったりすることにつながります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。	25日	ごはん 五目厚焼きたまご 水 ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳	卵 魚	米 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく 醤油 みりん 酢 しょうゆ 塩 油) れんこん さつまいも【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 煮干しだし しょうゆ みりん 砂糖 さつまいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.2 g	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつおなどだしをとって作っています。だしをきかせることで、調味料をいれすぎることなくおいしく作ることで、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。
10日	キムタクごはん 焼きぎょうざ 火 ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ 牛乳		米 大麦 こまつな ぶた肉 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) たくあん漬(だいこん) 酒 しょうゆ ごま ごま油 油 焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆油 大豆粉 大豆たんぱく 酢) ブロッコリー キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん ノンエックドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 豆腐 チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし とりがらし 中華スープ 酒 わかめ しょうゆ 塩 しょうゆ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 2.3 g	「キムタクごはん」は、キムチ、たくあん、お肉、野菜を炒めた具をごはんに混ぜて作ります。漬物文化が発達している長野県で、子どもたちに漬物をおいしく食べてほしいと栄養士さんが考えたメニューです。今では長野県だけでなく全国の給食で食べられるメニューになりました。七尾市では初めて提供します。	26日	ミルク食パン/いちごジャム とびうおフライ 木 金糸瓜の焼きそば風味炒め 野菜のコンソメスープ ヨーグルト/牛乳	乳 魚	ミルク食パン【乳 小麦】 / いちごジャム とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 でん粉 塩 しょうゆ) 油 中濃ソース 金糸瓜 ぶた肉 キャベツ もやし にんじん たら 酒 ウスターソース 中濃ソース 油 中華スープ じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん ペーコン とりがらし コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ ヨーグルト/牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.8 g	「金糸瓜(きんしろうり)」は、能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」の一つです。ゆでてほぐすと、果肉が細い麺のようになじることから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。ゆでずきると水っぽくならないので、じゃしゃしゃりする食感が残るくらいにするのがポイントです。今回の給食は、お肉と野菜、きんしろうりをソース味で炒めた「焼きそば風味炒め」です。
11日	ポークカレー(麦ごはん) (カレーソース) 水 ひじきの彩りサラダ フルーツポンチ 牛乳		米 大麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうが 油 カレー粉 キャベツ ブロッコリー ハム とうもろこし ひじきの佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 油 砂糖 バナナ りんご カクテルゼリー(りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 砂糖 豆乳 寒天) バインアップル 缶 もも缶 砂糖 牛乳	エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.7 g	鉄は、私たちの体の中で血液を作るものになる栄養素です。鉄が足りないと貧血と言って頭がぼーっとしやすくなります。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。鉄が体の中でしっかりと吸収されるためには、ビタミンCを含む野菜などを一緒にとることが大切です。	27日	ごはん のりの佃煮 金 鶏肉と野菜の彩り炒め 打ち込み汁 りんご/牛乳	米 のりの佃煮(しょうゆ 水あめ さとう のり でん粉 はちみつ) とり肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 赤パプリカ 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうが 酒 ごま油 トウモロコシ うどん ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし 干しいたけ 酒 みりん 昆布だし りんご/牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.2 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色素「アントシアニン」は目に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。	
12日	ハンバーガー (ハンバーグ) 木 シーザーサラダ かもうりのカレーポトフ 牛乳	乳	はいがひんズ【乳 小麦】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) ケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ ペーコン ノンエックドレッシング クルトン【乳 小麦】牛乳 レモン果汁 粉チーズ オリーブ油 にんにく 塩 しょうゆ かもうり たまねぎ ブロッコリー トマト ポークウインナー 黄パプリカ オクラ しょうゆ とりがらし 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 しょうゆ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 30.7 g カルシウム 584 mg 食塩相当量 2.9 g	「かもうり」は、能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」の一つです。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み込みます。今回の給食は、かもうりと野菜、ウインナーを使ったカレー味のポトフです。	30日	ごはん いわしのしょうが煮 月 小松菜と切り干し大根のおひたし かもうりと肉だんごのスープ 牛乳	魚	米 いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜 しょうゆ みりん 塩) こまつな にんじん 油揚げ 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 酒 みりん かもうり ねぎ ぶた肉 とり肉 にんじん とりがらし しょうゆ 酒 干しいたけ 中華スープ しょうが 片栗粉 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 1.7 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方がかりしていると、栄養のバランスが崩れて、体が栄養不足になります。また、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り、病気が治るのに時間が長くなったりすることにつながります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。
13日	ごはん 大豆と野菜のナムル 金 韓国肉風じゃが 梨 牛乳		米 もやし きゅうりにんじん 大豆 ねぎ しょうゆ みりん 酒 ごま油 こんぶ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 厚揚げ にんじん ねぎ しょうゆ 赤みそ 酒 砂糖 ごま みりん 油 にんにく ごま油 なし 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 1.9 g	「梨」といえば秋の味覚の代表。みずみずしささと、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。おいしいだけでなく、水分とミネラルが含まれるので、夏バテ解消にも効果的な食べ物のひとつです。また、食物せんいも含まれ、おなかをすっきりさせてくれます。旬の梨を食べ、体の調子をととのえましょう。		    				

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地場産物(石川県産)米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、ハタハタ、小松菜、なし、ピーマン、かもうり、金糸瓜、金時草