

# 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	アルギー対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【kcal】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アルギー対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【kcal】	ひとくちメモ	
1月	ごはん		米	エネルギー 641 kcal	「チキン南蛮」は宮崎県の郷土料理です。唐辛子の入った甘酢に漬けた料理を「南蛮漬け」と呼ぶことから、鶏肉で作った南蛮漬けという意味で、チキン南蛮と名づけられました。タルタルソースがつけるようになって、家でも外でも人気のある食事として、よく食べられるようになりました。	16 火	ごはん	魚	米 とびうおフライ	エネルギー 613 kcal	スーパーでいつでも見かける「りんご」ですが、秋にとれる果物の1つです。初めてりんごが育てられたのは、今から400年前のことです。りんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど栄養豊かな食べ物です。特に「ベクチン」という食物せんがが多くおなかの中をきれいにそうじして腸の働きをよくしてくれます。	
	チキン南蛮		鶏肉 ノンエッグタルタルソース 玉ねぎ 油 かたり粉 醤油 みりん 砂糖 米粉 白ワイン バセリ	たんぱく質 26.4 g			じゃがいものきんぴら	魚	とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう) 油 中濃ソース	たんぱく質 24.7 g		
	野菜のナムル	卵	小松菜にんじん 切り干し大根 醤油 ねぎ みりん ごま油 ごま 砂糖	脂 質 22.9 g			打ち豆汁	魚	じゃがいもにんじん ベーコンビーマン 醤油 シロップ ごま油 唐辛子	脂 質 19.4 g		
	中華コーンスープ	牛乳	とうもろこし たまご 豆腐 たけのこ みつばとりがらだし 酒 かたり粉 中華スープ 塩	カルシウム 328 mg	どうもろこしの豆乳スープは、とうもろこしの香りが特徴的で、中華風の味わいが楽しめます。		りんご／牛乳	魚	大根 小松菜にんじん 油揚げしめじ 打ち豆(大豆) みそ ねぎ 煮干だし	カルシウム 330 mg	りんご／牛乳	
2月	豚丼 (豚丼の具)		米	エネルギー 612 kcal	「かつおぶし」は、魚のかつおを原料にして作られます。頭と内臓を取ってゆで、煙をあて、いぶしながら乾燥させます。カビの菌をつけてさらに水分と油分を落としたら、じっくりねかせます。かつおぶしを作るためのカビは、かつおの身を腐らせないようにして、味と香りを高めてくれます。	17 水	とりこぼうごはん	魚	米 大麦 醤油 油 鶏肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 干ししいたけ	エネルギー 604 kcal	魚介類を材料にして作られる醤油の仲間を「魚醤」と言います。「いしる」は、能登半島で昔から作られている魚醤です。いかやイワシなどの魚を内臓ごと塩漬けし、1~2年ほど樽の中で発酵・熟成させて、ろ過してき上ります。いかのいしるはまろやかで香りが強く、魚のいしるは優しい香りでどんな料理にも使えます。	
	プロッコリーのおかかマヨあえ	魚	豚肉 玉ねぎにら 醤油 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにくトバンジヤン	たんぱく質 29.4 g			豚肉コロッケ	魚	豚肉コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ にん粉)	たんぱく質 22.7 g		
	豆腐と野菜のみそ汁	牛乳	プロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング 赤パプリカ 醤油 かつおぶし【魚】	脂 質 22.7 g			チングンサイとコーンの炒め物	魚	チングンサイとうもろこし キャベツ ちくわ【小麦・魚】油 沖ソース 塩 こしょう	脂 質 20.7 g		
	牛乳	豆 菜 白菜 小松菜 にんじん しめじ 油揚げ みそ 煮干だし	カルシウム 358 mg	豆腐 白菜 小松菜 にんじん しめじ 油揚げ みそ 煮干だし	食塩相当量 2.1 g	里山のいしる汁	牛乳	玉ねぎ かぼちゃ なす にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干だし いしる	カルシウム 379 mg	牛乳		
3水	梅しそごはん(減)		米 梅 黒しそ 砂糖 塩	エネルギー 627 kcal	夏の疲れで、9月は体調をくすしやすくなります。毎日元気に過ごすためには、食生活を中心に生活リズムを整えることが大切です。1日3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水を飲みすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることに気をつけましょう。特に、朝ごはんは生活リズムを整えるために必ず食べましょう。	18 木	ミルクロール	乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 607 kcal	ことわざで「秋なすは嫁に食わすな」と言われるほど、夏から秋にかけてとれる「なす」はとてもおいしくなります。そのほとんどが水分ですが、黒紫色のもとは「ナスニン」とよばれ、病気を防ぐたり、目の疲れをとったりしてくれます。今日は調理員さんが手作りしたミートソースになすをからめ、オーブンで焼きました。	
	春巻き		春巻き(豚肉にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨	たんぱく質 19.1 g			なすのミートソース焼き	乳	なす 玉ねぎ 豚肉 チーズ マカロニ しめじ ケチャップトマトソーストマト 赤ワイン ウス	たんぱく質 26.5 g		
	青菜のごまあえ		春雨 砂しようが キャベツ いんじん 米粉 粉あめ 塩	脂 質 25.1 g			グリーンサラダ	乳	キヤベツ プロッコリー キュウリ とうもろこし 酢 シロップ オリーブ油 醤油 塩 こしょう	脂 質 26.4 g		
	野菜ラーメン	牛乳	中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ とりがらだし 醤油	カルシウム 318 mg			クラムチャウダー	牛乳	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ベーコン あさり バター とりがらだし 米粉	カルシウム 438 mg	牛乳	
4木	セルフサンド (ツナサラダ／スライスチーズ)	乳	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩)	エネルギー 563 kcal	暑い夏の間に太陽の光をたっぷり浴びて、とても良い「なし」がとりました。なには、弥生時代には食べられていたといふほど日本人には古くから親しみのある果物です。なには栄養のほとんどが水分です。シャクシャクとした歯ざわりとさっぱりとした甘さは、おいしくて、いくつでも食べられそうです。	19 金	ごはん	魚	米 しらす干し【魚】小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし【魚】	エネルギー 670 kcal	「肉じゃが」は、東郷平八郎という軍人に由来します。イギリスで食べたピーフシチューが忘れられず、日本の海軍の料理長に作ってもらいました。しかしピーフシチューを知らない料理長は、牛肉やじゃがいもなどを煮込んで、醤油とさとうで味をつけて作ったことから、新しい料理、肉じゃがが生まれました。	
	ワインナーと根菜のカレースープ煮なし	魚/乳	キャベツ ツナ【魚】きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう チーズ	たんぱく質 24.8 g			手作りおじやこふりかけ	魚	スパゲッティ きゅうり とうもろこし 酢 シロップ オリーブ油 醤油 塩 こしょう	たんぱく質 28.1 g		
	牛乳	卵	じゃがいも うずらたまご ソーセージ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん とりがらだし コンソメ 醤油 カレー粉 塩 こしょう	カルシウム 425 mg			千草あえ	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん 醤油 さやいんげん 煮干だし 砂糖 みりん 酒油	カルシウム 378 mg			
	牛乳	乳	なし	食塩相当量 2.8 g			肉じゃが	牛乳 青りんごゼリー／牛乳	青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)／牛乳	食塩相当量 2.9 g		
5金	ちらし寿し	卵	米 醤油 酒 塩 鶏肉 錦糸たまご(たまごでん粉) 醤油 みりん とりがらだし	エネルギー 666 kcal	「大豆」は、日本人が昔から食べて来た食べ物の1つです。たんぱく質が多く含まれているので「畠の肉」とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。	22 月	ごはん／昆布ぶりかけ	卵	米／昆布ぶりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり)	エネルギー 660 kcal	「おはぎ」って、いつ食べるのか知っていますか?おはぎは、萩の花が咲く秋の「お彼岸」に食べるお菓子です。お彼岸は、お墓参りをして、ご先祖様をうやまう期間です。この時に作ってお供えすると同時に、家族みんなで食べるのがおはぎです。米粒が残るようについたおもちに、あんこやきなこをまぶして作ります。	
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 かたり粉 油 砂糖 醤油 みりん 米粉	たんぱく質 31.9 g			たまご焼き	卵	たまご焼き(たまごでん粉 醤油 砂糖 醤油 みりん かつおだし とりがらだし)	たんぱく質 24.8 g		
	大根と小松菜のみそ汁	牛乳	大根 小松菜 にんじん なめこ みそ 煮干だし	カルシウム 351 mg			ごぼうサラダ	卵	ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノンエッグドレッシング ごま 醤油 酢 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 347 mg		
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g			かもうりと肉だんごのみそ汁	卵	かもうり 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらだし 煮干だし 塩こじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 千しきたけ しうが 醤油 かたり粉	食塩相当量 2.0 g		
8月	ごはん	卵	米	エネルギー 683 kcal	「大豆」は、中国人が昔から食べて来た食べ物の1つです。たんぱく質が多く含まれているので「畠の肉」とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。	24 水	世界の料理【タイプ】	カオマンガイ (タイ風焼きとり)	乳	米 とりがらだし 塩	エネルギー 585 kcal	東南アジアの国「タイ」の料理を紹介する国立です。「カオマンガイ」は屋台や家庭で広く親しまれているチキンライスです。鶏肉をゆでた汁でほんを炊き、こはんの上に鶏肉をのせ、甘辛いタレをかけていただきます。「バッタイ」は米粉めんで作る焼きそばです。「ナンブラー」という魚醤とレモンで甘酸っぱく味つけします。
	揚げぎょうざ	卵	内ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 小麦粉 油)	たんぱく質 25.5 g			パッタイ	卵・えび	鶏肉 醤油 砂糖 玉ねぎ 酒 醤油 レモン果汁 ナンブラー にんにく オイスターソース フォー(米粉めん) 厚揚げ えび もやし 錦糸たまご(たまごでん粉 醤油 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし)油)にら ケチャップ 醤油 酒 醤油 ナンブラー 砂糖 オイスターソース	たんぱく質 29.3 g		
	春雨の酢の物	卵	もやし キャベツ 春雨 錦糸たまご(たまごでん粉 醤油 砂糖 塩 醤油 中華スープ)	脂 質 26.0 g			タイ風野菜スープ	牛乳	大根 小松菜 たけのこ 豚肉 にんじん とりがらだし 醤油 酒 レモン果汁 こしう	脂 質 16.1 g		
	家常豆腐	牛乳	厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ にんじん ねぎ 醤油 赤みそ かたり粉 酒 しょうが 厚いしきて ごま油 中華スープ 砂糖 にんにく 塩 トバンジヤン	カルシウム 427 mg			おはぎ／牛乳	牛乳	牛乳 おはぎ(小豆 砂糖 寒天 塩 もち米)／牛乳	カルシウム 312 mg	牛乳	
9火	キムタクごはん	魚	米 醤油 酒 塩 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にら にんにく 砂糖 醤油 みそ 塩 魚醤)	エネルギー 591 kcal	「キムタクごはん」は、キムチとたくあんを豚肉や野菜と一緒に炒め、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、漬物が苦手な子どもでもおいしく漬物を食べてほしいと思い、栄養士が考えました。たくあんのボリボリした食感がよく、おいしいと評判になり、日本全国の給食で作られています。	25 木	ハンバーガー	乳	胚芽パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩)	エネルギー 653 kcal	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物がなくて死んでしまう人がたくさん出た時、さつまいもを育てて食べていた人たちだけは生きのびることができました。	
	めぎすのから揚げ	牛乳	めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 塩	たんぱく質 29.2 g			(デミグラスハンバーグ)	乳	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ デミグラスソース【小麦】トマト 赤みそ 中濃ソース 油 砂糖 コンソメ	たんぱく質 28.2 g		
	パンバンジーサラダ	卵	もやし 鶏肉 きゅうり にんじん ごま 醤油 酢 酒 砂糖	脂 質 22.4 g			さつまいものコロコロサラダ	乳	さつまいも にんじん きゅうり ノンエッグドレッシング チーズ こしう	脂 質 28.5 g		
	五目スープ	牛乳	じゃがいも 厚揚げ チンゲンサイ とうもろこし にんじん とりがらだし 中華スープ 酒 醤油 塩 こしう	カルシウム 408 mg			大豆とトマトのスープ	牛乳	キャベツ 玉ねぎ 鶏肉トマト【小麦】 大豆 ケチャップ セロ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こしう	カルシウム 529 mg		
10水	ごはん	魚	米	エネルギー 620 kcal	9月は残暑がきびしく、食欲がわからなくなり、からだに疲れが残りやすい季節です。食欲がない時には、レモンや梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用しましょう。食欲が高まるだけではなく、酸味の1つである「クエン酸」には疲労を取り除く効果があります。味に変化も出て、食事が食べやすくなるのも良い点です。	26 金	ポークカレー	乳	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】 とりがらだし りんご ケチャップ ウス	エネルギー 649 kcal	毎日朝食を食べていますか?朝食は英語で「breakfast」、断食をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。	
	さばの梅焼き	牛乳	さば 醤油 梅肉 みりん 油 酒 砂糖	たんぱく質 29.4 g			(カレーソース)	乳	タマネギ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】 とりがらだし りんご ケチャップ ウス	たんぱく質 20.7 g		
	キャベツのごま酢あえ	卵										