9月　給食予定献立表

9月の給食目標　規則正しい食事をしよう

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ゲン ［ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています］	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
2 月	ポークカレー（白ごはん） （カレーソース） ひじきの彩りサラダ 青りんごゼリー 牛乳	小麦 乳	米 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだし ケチャップ ウスタ-ソ-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 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) 牛乳	エネルギー 942 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 25.8 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 3.7 g	夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすには良生活を大切にし、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食しっかり食べる、甘い清涼飲料水をとりすぎない、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ためにも大切です。
3 火	アーモンドトースト ミートボール コールスローサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	8.小麦・アーモンド 卵・乳・小麦 魚 乳	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 油 しょうが 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 ノンエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロリー ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 38.1 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 3.5 g	暑い時期は食中毒が心配されます。食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。予防するためには細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。すみずみまで手を洗う、食品は低温で保存する、食べるときはよく加熱する、などして十分に注意しましょう。
4 水	ごはん いわしのしょうが煮 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 (小麦) 乳	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 とりがらだし しょうゆ 酒 干ししいたけ 中華スープ しょうが 片栗粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.0 g カルシウム 443 mg 食塩相当量 2.1 g	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、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かか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。
5 木	ごはん ソースカツ 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	小麦 魚 乳	米 ぶた肉 パン粉 小麦粉 油 ウスタ-ソ-ス みりん 砂糖 酒 しょうゆ 塩 こしょう 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 こしょう 豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 831 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 3.4 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働きがあり、疲労回復に効果があります。体に残った疲れをとるには、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。
6 金	ごはん 五目厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳	卵・小麦) 魚 乳	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 しいたけ 塩 油) れんこん さつまあげ【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 ごま油 みりん 砂糖 さつまいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく 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 813 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 2.8 g	給食のすまし汁やみそ汁はいわしや昆布、かつおなどで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。
9 月	ごはん さばの香味焼き 甘酢あえ 牛肉と厚揚げの旨煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さば みそ ねぎ 油 みりん 砂糖 しょうが トウバンジャン こまつな れんこん キャベツ きゅうり 錦糸卵(卵 でん粉 砂糖 酒) 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ 牛肉 厚揚げ こんにゃく 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 牛乳	エネルギー 846 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 25.6 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 3.0 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します。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。
10 火	ミルクロール なすのミートソース焼き グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	乳・小麦 乳・小麦 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-ソ-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 こしょう じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン あさり とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 859 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 34.2 g カルシウム 522 mg 食塩相当量 3.9 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。給食室でミートソースを手作りし、チーズをかけて焼きました。
11 水	ごはん 鶏ささみの青のり風味 野菜とチーズの和え物 けんちん汁 牛乳	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 チーズ にんじん しょうゆ みりん 豆腐 だいこん こんにゃく 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 794 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.9 g	チーズには、たくさんの種類があります。みなさんが普段よく食べているチーズは『プロセスチーズ』と言われる種類です。他に表面が白いカビにおおわれた『カマンベールチーズ』や、青カビで熟成される『ブルーチーズ』など、製造方法や味、見た目などに違いがあります。いつも食べないチーズを探してぜひ味わってみませんか。
12 木	梅しそごはん 魚の磯辺フライ 緑黄色野菜のピタミンサラダ 豆乳汁 牛乳	(小麦) 小麦・魚 乳	米 大麦 梅 赤しそ 砂糖 塩 ふらぐ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース ごま 塩 青のり こしょう かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング 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 牛乳	エネルギー 849 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.8 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 3.1 g	大豆をすりつぶしてしぼってで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、大豆と同じたんぱく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサポ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れ、手軽に大豆の栄養をとることができます。
13 金	豚丼（麦ごはん） （豚丼の具） 金時草のマリネ かきたま汁 牛乳 / 冷凍みかん	(小麦) 魚 卵 乳/	米 大麦 ぶた肉 たまねぎ にら しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにくトウバンジャン 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 こしょう 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 牛乳 / みかん	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21.4 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.3 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。ゆでるとぬめりがでて、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。今日は、金時草のマリネにしました。残さず食べましょう。
17 火	ハンバーガー （ハンバーグ） シーザーサラダ かもうりのカレーポトフ 牛乳	乳・小麦 乳・小麦 乳	胚芽パン【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 ベーコン ノンエッグドレッシング 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 こしょう 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 とりがらだし 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 837 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 37.0 g カルシウム 686 mg 食塩相当量 3.8 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みます。今日はかもうりと野菜、ウインナーを使ったカレー味のポトフです。
18 水	ごはん がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ 野菜と鶏肉の団子汁 牛乳	小麦 魚 乳	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】 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 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.2 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て、秋の実りに感謝する気持ちをあらわします。今年は9月17日が十五夜です。きれいな月が見られるといいですね。
19 木	鶏ごぼうごはん はたはたの唐揚げ 青菜のごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳 / おはぎ	(小麦) 小麦・魚 乳/	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 こしょう 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 牛乳 / おはぎ(小豆 もち米 砂糖 寒天 塩)	エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 471 mg 食塩相当量 3.5 g	おはぎは、もち米とうるち米を混ぜたものを蒸し、軽くつぶして丸めたものに、あんこをまぶした和菓子です。おはぎに使われている小豆には魔よけの効果があるといわれていて、ご先祖様が帰ってくるときの助けになるとして、お盆やお彼岸におはぎを食べたりお供えをする風習があります。
20 金	ごはん 大豆と野菜のナムル 韓国風肉じゃが 梨 牛乳	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 818 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.4 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。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。旬の梨を食べて、体の調子をととのえましょう。
24 火	ミルク食パン/いちごジャム とびうおフライ 金糸瓜の焼きそば風炒め 野菜のコンソメスープ 牛乳 / ヨーグルト	乳・小麦 小麦・魚 (小麦) 乳/乳	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 こしょう) 油 中濃ソース 金糸瓜 ぶた肉 キャベツ もやし にんじん にら 酒 ウスタ-ソ-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 ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 / ヨーグルト	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.5 g カルシウム 457 mg 食塩相当量 3.6 g	きんし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。ゆでてほぐすと、果肉がほそい糸のようにほぐれることから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。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。今日ははお肉と野菜、きんしうりをソース味で炒めた「焼きそば風炒め」です。
25 水	キムタクごはん 焼きぎょうざ ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ 牛乳	(小麦) 小麦 魚 (小麦) 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(たいこん) 酒 しょうゆ ごま ごま油 油 焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら 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 ノンエッグドレッシング 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 とりがらだし 中華スープ 酒 わかめ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.4 g カルシウム 478 mg 食塩相当量 3.1 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。漬け物文化が発達している長野県で、子どもたちに漬け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 木	ごはん ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 即席漬け めった汁 牛乳	魚 乳	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 こんにゃく ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.2 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 2.1 g	毎日朝食を食べていますか。朝食は英語で「breakfast」、断食（fast）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。朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また味覚、嗅覚、視覚などさまざまな感覚が刺激されることで休んでいた体が活動する状態へと切り替わります。毎日朝食を食べて元気に1日を始めましょう。
27 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	(小麦) 小麦 乳	米 大麦 たまねぎ とり肉 ブロッコリー にんじん カレールウ【小麦】トマト とりがらだし 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 牛乳	エネルギー 840 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.6 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 3.2 g	今日の給食は、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の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。
30 月	ごはん のりの佃煮 鶏肉と野菜の彩り炒め 打ち込み汁 牛乳 / りんご	小麦 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 トウバンジャン うどん ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし 干ししいたけ 酒 みりん 昆布だし 牛乳 / りんご	エネルギー 815 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 2.8 mg 食塩相当量 2.7 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。

※都合により献立は変更になることがあります。