

9月 給食だより



令和6年9月
津幡町立太白台小学校

「芸術の秋」、「文化の秋」のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。また、「味覚の秋」でもあります。魚や果物がおいしい時期です。

早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムをととのえ、旬の食材から栄養をいただき、元気に2学期をスタートさせましょう。

日本の食生活の知恵を知ろう！～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で
日本の伝統的な食べ物
のよさを知りましょ
う。

ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

や 野菜。四季折々に旬の
おいしい野菜をいただきましょ
う。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し きのご類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い いも類。低カロリーで食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多くヘルシーな食材です。

秋においしい

ことばさがし

さ	つ	ま	い	も	し	な
と	ち	ち	ぼ	か	ぼ	す
い	ん	げ	ん	が	う	と
も	げ	い	わ	し	ら	す
ぎ	ん	な	ん	め	く	り
け	さ	ん	ま	じ	お	と
ま	い	た	け	た	い	し

9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が18個隠れています！
左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。
探して、見つけたら「○」でかこみましょう！



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2月	むぎごはん フレンチサラダ ポークカレー あおりんごゼリー	豚肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ さとう	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご りんご	627	19.8	14.8
3火	ごはん かきあげ やさしいため ひやしうどん	大豆たん白 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 油 大豆油 油 でんぷん うどん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ 干しいたけ	599	18.1	17.6
4水	チーズクッパ オムレツ パンネのポロネーゼ コンソメスープ	脱脂粉乳 チーズ 鶏卵 豚肉 鶏肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 油 でんぷん パンネ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし ねぎ	582	26.1	23.6
5木	ごはん ユーリンチー きりぼしだいこんのちゅうかつけもの★ カリフラワーとひきにくのスープ	鶏肉 昆布 豚肉	米 でんぷん 大豆油 ごま油 さとう さとう ごま油 ごま 油 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく 切干し大根 にんじん きゅうり もやし カリフラワー たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが	587	21.6	21.3
6金	わかめごはん めぎすのからあげ★ あますあえ かぼちゃのみそしる	わかめ めぎす ロースハム うすあげ みそ	米 白麦 唐揚げ粉 大豆油 さとう ごま	キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ こまつな	589	24.6	16.5
9月	いなりちらし(すしごはん) (ぐ) にくだんご ごまあえ しおとんじる	うすあげ 錦糸玉子(鶏卵) 鶏肉 大豆たん白 豚肉	米 さとう さとう 錦糸玉子(さとう 油 でんぷん) 豚脂 さとう でんぷん 油 ごま さとう じゃがいも	切干し大根 干しいたけ えだまめ たまねぎ にんにく しょうが トマト こまつな もやし にんじん しめじ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	714	31.6	23.9
10火	ごはん ぶたにくのおいだれ★ カレーきんぴら あつあげのみそしる	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく りんご こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	659	25.6	23.8
11水	はいがパンズ とりにくのこうそうパンこやき かぼちゃのサラダ コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 米粉 パター	にんにく パセリ かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	610	29.1	26.2
12木	ごはん すぶた ワンタンスープ	豚肉 ワンタン(小麦たん白 豚肉 大豆たん白 みそ)	米 でんぷん 大豆油 さつまいも 油 さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ワンタン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん ねぎ	639	21.0	18.5
13金	ごはん さわらのごまやき いためなます けんちんじる	さわら ひじき うすあげ 木綿豆腐 鶏肉	米 さとう ごま 油 さとう さといも ごま油	だいこん にんじん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	615	31.1	20.6
17火	ひじきごはん お月見献立 もやしとえだまめのすのもの さといもとうすらたまごのうまに おつきみだいふく	ひじき うすあげ かまぼこ 鶏肉 うすら卵	米 白麦 さとう さとう さといも さとう	にんじん もやし キャベツ えだまめ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	592	27.1	16.1
18水	バターロール あじのレモンソースかけ コールスローサラダ やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏卵 あじ ウインナー	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	585	26.3	25.3
19木	ごはん やきぎょうざ ホイコウロウ サンラータン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ ごま油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん	キャベツ たまねぎ なら しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	576	24.1	17.0
20金	ごはん みそだれチキンカツ さんしょくあえ のっぺいじる	鶏肉 赤みそ みそ 豚肉 木綿豆腐	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう でんぷん ごま さとう さといも でんぷん	もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ねぎ	603	28.1	16.5
24火	むぎごはん ピピンバ(にくいため) ピピンバ(やさいのナムル) はるさめスープ ももヨーグルト	牛肉 鶏肉 絹ごし豆腐 ももヨーグルト	米 白麦 油 さとう ごま油 さとう ごま油 ごま はるさめ	たまねぎ 切干し大根 もやし こまつな にんじん にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ	589	23.0	14.5
25水	こめこミルクロール フランゴパッサリーニョ サウピカンサラダ フェジョアータ プジン ブラジル献立	脱脂粉乳 鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー 豆乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ いんげん豆 油 水あめ さとう	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン果汁 にんにく にんじん たまねぎ	704	32.0	32.8
26木	ごはん さばのいそかやき うのはないりに かきたまじる	さば あおさ おから 豚肉 鶏卵	米 さとう ごま油 ごま 油 さとう でんぷん	ねぎ しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	598	25.1	23.0
27金	ごはん あげしゅうまい ちゅうかあえ しおレモンラーメン	豚肉 大豆たん白 焼き豚 鶏肉	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	624	21.4	21.1
30月	ぶたどん(むぎごはん) (ぐ) こうやどうふのあまからがらめ★ はくさいのみそしる	豚肉 高野豆腐 さつまあげ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん でんぷん さつまいも 大豆油 水あめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく なら はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	643	24.7	19.1

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※ 毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	618kcal	16.4%	53.6%	340mg	3.0mg	276μg	0.60mg	0.59mg	27mg	4.8g	2.5g	81mg	2.7mg