



よていこんだてひょう



規則正しい食事をしよう

こんげつのもくひょう



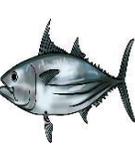
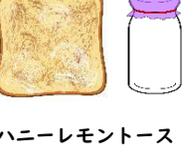
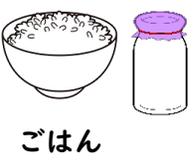
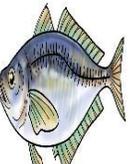
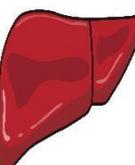
今月のこんだてにこめた思い・ポイント

- ・9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」と呼ばれています。錦糸玉子をシュウマイにまぶして菊花シュウマイを作ります。
- ・9月19日～25日はお彼岸です。9月20日には年に一度のおはぎを出します。給食の放送では、お彼岸の意味について勉強します。

旬の食材

なす、なし、巨峰、鯉

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯・たんぱく質・脂質・食塩相当量	ひとことメモ	
2月	ごはん	ごはん		精白米	589 kcal	なすの皮のむらさき色には体をこげきする悪いものから守ってくれる働きがあります。	
		なすみそ	豚肩(脂肪なし),豚ばら(脂身付),米みそ(淡色辛みそ)	なす,にんじん,玉葱,青ピーマン,しょうが,にんにく(りん茎)	米サラダ油,ごま油,上白糖,かたくり粉,ごま(いり)白		22.8 g
		ワンパーづけ	ほたてがい・貝柱,水煮缶詰	キャベツ,きゅうり,にんじん	ごま油,三温糖		19.9 g
		ふわふわスープ	鶏卵(冷凍全卵液卵)	えのきたけ,玉葱,こまつな	かたくり粉		2.0 g
3火	コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳	強力粉,上白糖,ショートニング	697 kcal	とても大きなミキサーを使って、にんじんと玉ねぎたっぷりのポターージュをつくります♪	
		ふうらいかじきのオニオンガーリックソース	ふうらいかじき	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱	米粉,かたくり粉,米サラダ油,米サラダ油,三温糖		30.5 g
		イタリアンサラダ		りょくとうもやし,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン(レモン果汁,生)	オリーブ油,上白糖		26.8 g
		にんじんのポターージュ	牛乳,クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	にんじん,玉葱	無塩バター,薄力粉		2.8 g
4水	ごはん	ごはん		精白米	592 kcal	とりつくねには、大豆から作られた「とうふ」「おから」が入っています。大豆はみなさんの体を作る「たんぱく質」骨を作る「カルシウム」が含まれます。	
		とりつくね	鶏若鶏肉ひき肉,木綿豆腐,おから(新製法)	玉葱,しそ葉	かたくり粉,三温糖		25.8 g
		ツナサラダ	まぐろ缶詰(水煮ルータイプ)	赤たまねぎ,コスレタス,にんじん	ごま油		18.4 g
		じゃがいもとおおのみそしる	味の会手作りみそ,煮干だし	キャベツ,こまつな,ねぎ	じゃがいも		2.1 g
5木	ソフトめんミートソース	ソフトめんミートソース	豚ひき肉	玉葱,にんじん,セロリー,干し椎茸,にんにく(りん茎),トマト缶詰(ホール)	中力粉(1等)麵:主食,米サラダ油	688 kcal	ミートソースは、みじん切りにした野菜をしつくり炒めます。そうすると「甘み」と「うま味」が出ます。久しぶりのミートソースお楽しみに♪
		ようふうサラダ		ほうれんそう,キャベツ,りょくとうもやし,にんじん	オリーブ油	27.4 g	
		ミルクビーンズ	大豆(国産,乾),加糖練乳,脱脂粉乳		かたくり粉,米サラダ油,上白糖	19.8 g	
						1.7 g	
6金	ごはん	ごはん		精白米	623 kcal	さばのにつけは、脂ののった/ルウエーさばを50分間コトコトにて作ります。ご飯にピッタリの味付けです♪	
		さばのにつけ	ノルウェーさば	しょうが	中ざら糖		24.9 g
		しおこんぶあえ	塩昆布,サイコロチーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん	ごま油		24.9 g
		こおりどうふのみそしる	細切りこや豆腐,味の会手作りみそ,煮干だし	えのきたけ,玉葱,こまつな,にんじん			2.3 g
9月	ごはん	ごはん		精白米	562 kcal	シュウマイの日は給食室の中はとても暑くなりますが水分補給をしながらがんばります。	
		きっかシュウマイ	錦糸たまご,豚ひき肉	玉葱,生しいだけ,しょうが	かたくり粉,上白糖,ごま油		23.2 g
		カラフルサラダ	ささみチャンク	きゅうり,キャベツ,にんじん,黄ピーマン	つきこんにやく,三温糖,ごま(いり)		17.4 g
あざりとねぎのスープ	あざり(缶詰,水煮)	玉葱,にんじん,ねぎ,きくらげ(乾)		2.3 g			
10火	こめこコッペパン	こめこコッペパン	脱脂粉乳	米粉,小麦たんぱく(粉末状),還元麦芽糖,上白糖,ソフトタイプマーガリン区分3構成食品	618 kcal	4年生が長野旅行の日です。給食では、長野県の郷土食である「野沢菜漬」「塩いか」を使います。	
		のざわないうりオムレツ	鶏卵(冷凍全卵液卵),牛乳,鶏若鶏肉ひき肉	玉葱,のざわな(調味漬),にんにく(りん茎)	じゃがいも,オリーブ油,上白糖		31.6 g
		しおいかのマリネ	するめいか	玉葱,赤たまねぎ,きゅうり,にんじん	上白糖,オリーブ油		21.3 g
		キャベツスープ		キャベツ,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍)	マカロニ・スパゲッティ		3.0 g
11水	ちゅうかどん	ちゅうかどん	豚肩(脂肪なし),あかいが,むきえび	しょうが,きくらげ(乾),にんじん,たけのこ(水漬),はくさい,チンゲンツァイ,ねぎ,さやえんどう(缶)	精白米,米サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	580 kcal	くるごまプリンはねりごまをたっぷり使った濃厚プリンです。諏訪の郷土食「寒天」を使って作ります。
		ひじきのサラダ	干ひじき(アヲノ益,乾)	キャベツ,切干(だいご),にんじん,とうもろこし(か-補冷凍)	上白糖	21.9 g	
		くるごまプリン	普通牛乳調用,クリーム(乳脂肪)		上白糖,ねりごま黒	16.4 g	
					1.8 g		

12 木		しおラーメン	豚肩(脂肪なし),日高こんぶ,かつお厚削り節	にんにく(りん茎),しょうが玉葱,にんじん,キャベツ,ねぎ,しならく,とうもろこし(冷凍)	中力粉(1等) 主食,米サラダ油,ごま油	624 kcal		2年生希望献立 2年生はたこ焼きの希望が多かったです。給食で作るのは難しいのでたこ焼きポテトにします。
		たこ焼きポテト	まだこ(ゆで),あおのり,かつお節	こねぎ	じゃがいも,かたくり粉,米サラダ油	22.3 g		
		ナムル		りょくとうもやし,ほうれんそう,にんじん	上白糖,ごま油,ごま(いり)	17.9 g		
						2.4 g		
13 金		ごはん			精白米	556 kcal		3年生が諏訪めぐりの日です。給食は、諏訪の郷土料理ある「 凍り豆腐のたまごとじ 」を出します。
		ほっけのしおこうじやき	ほっけ			27.7 g		
		こおりどうふのたまごとじ	凍り豆腐,豚モモ(脂身付き),鶏卵(冷凍全卵液卵)	にんじん,玉葱,こまつな	三温糖,かたくり粉	15.9 g		
		みそけんちんじる	木綿豆腐,かつお厚削り節,日高こんぶ,味の会手作りみそ	ごぼう,玉葱,だいこん,にんじん,ねぎ	さといも(冷凍),つきこんにゃく,ごま油	1.6 g		
17 火		ごはん			精白米	627 kcal		十五夜 十五夜の日は、お団子をお供えてお芋の収穫を祝う行事です。
		さといもとぶたにくのもの	生揚げ,豚肩(脂肪なし),日高こんぶ,かつお厚削り節	だいこん,にんじん,さやえんどう(冷)	さといも,つきこんにゃく,米サラダ油,三温糖	22.3 g		
		はくさいのすましじる	板なしかまぼこ,油揚げ,かつお厚削り節	えのきだけ,はくさい,こまつな		15.7 g		
		じゅうごやデザート			上新粉,白玉粉,上白糖,かたくり粉	1.9 g		
18 水		ごはん			精白米	594 kcal		かつおは 春と秋と旬が2回 ある魚です。かつおは鉄分が多くふくまれています。かつおを竜田揚げにしてご飯に合う和風ソースをかけます。
		かつおのたつたあげふわソース	戻りかつお	しょうが,赤たまねぎ	かたくり粉,米サラダ油,三温糖	29.2 g		
		かみかみあえ	さきいか	キャベツ,きゅうり,にんじん	米サラダ油,上白糖	17.5 g		
		なめこじる	木綿豆腐,味の会手作りみそ,煮干だし	なめこ,ねぎ,こまつな		2.1 g		
19 木		クリームきしめん	普通牛乳調理用,ショルダーベーコン,クリーム(乳脂肪),パルメザンチーズ	玉葱,ほうれんそう(冷凍)	中力粉(1等) 主食,薄力粉,無塩バター,オリーブ油	636 kcal		初の取り組み! 2種類のなしの食べ比べ です! 味のちがいが分かるかな?
		チキンサラダ	ささみチャンク,カットわかめ	キャベツ,りょくとうもやし,にんじん	上白糖	22.3 g		
		なし		なし		20.2 g		
						2.0 g		
20 金		おはぎ(きな粉・あぶらえ)	きな粉(大豆)		精白米,水稲穀粒(精白米,もち米),上白糖,えごま(乾)	613 kcal		お彼岸 一年に一度! きな粉・あぶらえのおはぎを手作りします。
		とりにくのマーマレードやき	鶏若鶏肉胸(皮なし)	マーマレード(高糖度)		29.5 g		
		かんてんサラダ	寒天	キャベツ,りょくとうもやし,きゅうり,にんじん	ごま油,上白糖,ごま(すり)白	16.6 g		
		きぬさやのみそしる	味の会手作りみそ,煮干だし	さやえんどう(冷),西洋かぼちゃ,玉葱,ぶなしめじ,にんじん		2.1 g		
24 火		ハニーレモントースト	脱脂粉乳	レモン(果汁,生)	強力粉,上白糖,ショートニング,はちみつ,フアットスプレッド,グラニュー糖	639 kcal		今から約80年前に誕生した「巨峰」 甘みが強くて、コクがあり「 ぶどうの王様 」と呼ばれています。
		かにかまサラダ	かに風味かまぼこ	キャベツ,きゅうり,にんじん	米サラダ油,上白糖	23.4 g		
		ミネストローネ	鶏若鶏肉モモ(皮なし),大豆(水煮)	玉葱,にんじん,トマト缶詰(ホール)	じゃがいも,オリーブ油,三温糖	21.9 g		
		きよほう		巨峰		2.6 g		
25 水		シーフードカレー	あかいか,むきえび,あさり(缶詰,水煮)	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん	精白米,米サラダ油,じゃがいも	571 kcal		駅伝大会ということで、食べやすいカレーにしました。シーフードのうまみが溶け出したカレー味わっていただきましょう!
		キャベツとほうれんそうのサラダ		キャベツ,ほうれんそう,にんじん	米サラダ油,上白糖	25.8 g		
		こざかなチップ	かたくちいわし		ごま(いり)白,上白糖	14.9 g		
						2.3 g		
26 木		いなかうどん	鶏若鶏肉胸(皮なし)日高こんぶ,かつお厚削り節,米みそ	にんにく(りん茎),にんじん,玉葱,こまつな,だいこん,ねぎ	強力粉,米サラダ油	676 kcal		今年度初の春巻きです! たっぷりの具材が入ったジャンボ春巻きは食べ応え抜群です!味付けに研究を重ねてきました。お楽しみ
		バンバンジーサラダ	ささみチャンク,カットわかめ	きゅうり,キャベツ,りょくとうもやし,黄ピーマン,赤ピーマン	ねりごま白,上白糖,ごま油	28.5 g		
		はるまき	豚モモ(脂肪なし)	しょうがが生しいだけ(菌床栽培,生),たけのこ(水煮),キャベツ	米サラダ油,普通はるまき(乾),三温糖,かたくり粉,はるまきの皮,米サラダ油	18.5 g		
						2.3 g		
27 金		ごはん			精白米	527 kcal		アジの名前の由来は「 味が良い 」からだそうです。にんにく・しょうが・ねぎといった香りの強い野菜を入れたタレにつけて焼き上げます。
		あじのこうみやき	まあじ	にんにく(りん茎),しょうが,ねぎ	三温糖,ごま油	27.5 g		
		あつあげとぶたにくのいためもの	豚モモ(脂肪なし),生揚げ,米みそ(淡色辛みそ)	しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,青ピーマン,にんじん	米サラダ油,三温糖,かたくり粉	15.1 g		
		ちゅうかスープ		えのきだけ,はくさい,にんじん,チンゲンツアイ		1.9 g		
30 月		ごはん			精白米	630 kcal		鉄分たっぷりの鳥レバーを油で揚げて、甘辛のタレと絡めます。ご飯にピッタリの味つけです。
		レバーのかんろに	鶏肝臓(生),鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しょうが	かたくり粉,米サラダ油,板こんにゃく,中ざら糖	25.9 g		
		きりぼしごまサラダ	きざみのり	切干しいたけ,キャベツ,ほうれんそう	マヨネーズ(全卵型),ごま(すり)白	20.5 g		
		はくさいのみそしる	わかめ(乾燥,水戻し),味の会手作りみそ,煮干だし	玉葱,はくさい,ねぎ		2.1 g		

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー619kcal、たんぱく質20.1~30.1g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【9月の給食の平均栄養量は、エネルギー613kcal、たんぱく質25.9g、脂18.9g、食塩相当量2.2gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。