令和４年度

９月給食献立表

名張市立百合が丘小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1 木	ドライカレーサンド モロヘイヤのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, ぎゅうひきにく, ひきわりだいず, ベーコン	スライスパン, あぶら, さんおんとう, パンこ, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, モロヘイヤ, ホールコーン	612 kcal 27.4 g 24.0 g 2.8 g	三重県でも栽培されているモロヘイヤは、エジプトが原産で、野菜の王様と呼ばれるほど風邪予防、免疫力アップ、老化防止に貧血防止などとにかく体に良いことは、間違いありません。でもちょっと癖がある。献立のスープはおいしく食べられます！
2 金	麦ごはん　豚じゃが きゅうりのごま酢和え　巨峰	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう, いりごま, ごまあぶら	たまねぎ, つきこんにゃく, にんじん, さやいんげん, きゅうり, りょくとうもやし, キャベツ, きょほう	608 kcal 22.7 g 15.6 g 1.1 g	バリっ子給食：巨峰 3年生も春からお世話になっている青潮寺のブドウ（巨峰）です。果物には、体に吸収されやすい糖質が含まれています。体の中は絶えずエネルギーを消費しているので、大切な栄養源です。
5 月	ごはん　チキンのハーブグリル キャベツともやしのソテー 玉ねぎのみそ汁	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, カットわかめ, みそ	ごはん, オリーブあぶら, パンこ, あぶら, じゃがいも	キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ, はねぎ	639 kcal 26.3 g 22.0 g 2.1 g	2学期が始まって1週間。体はだるく重くないですか？夏休みの生活で体内のリズムが崩れてしまった人は、必ず朝ご飯を食べて1日の体内リズムを整えていきましょう。
6 火	麦ごはん えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもきんぴら　梨	牛乳	ぎゅうにゅう, しばえび, とうふ, ぶたにく	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, じゃがいも, いりごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, はねぎ, にんじん, つきこんにゃく, さやいんげん, なし	642 kcal 28.2 g 15.2 g 1.7 g	今日の果物は、白鳳梨という伊賀市で栽培された梨です。この梨は、水田で作られているそうで、全国的に見ても珍しいようです。梨には、腸内環境を整えたり、疲労回復を助ける働きがあります。美味しいので、是非食べてほしいなぁ。
7 水	麦ごはん いわしのかば焼き風 おひたし なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳	ぎゅうにゅう, まいわし, あぶらあげ, みそ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, なす, たまねぎ, かぼちゃ, はねぎ	628 kcal 24.6 g 18.7 g 2.1 g	茄子は、夏から秋にかけていろんな種類のものがお店で出回ります。今日どんな茄子が入るかは、プロの八百屋さんにおまかせです。また、茄子の苦手な子どもたちが多いです。職員も？少しばかり。大好きな食べものを思い浮かべて食べるといつの間にか食べられるそうです。
8 木	コッペパン　チリコンカーン ベーコンポテト	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, きんときまめ, ベーコン	コッペパン, あぶら, じゃがいも	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, さやいんげん, ホールトマト, ほうれんそう, ホールコーン	605 kcal 26.0 g 20.8 g 2.6 g	子どもたちは、チリコンカーンに入っている赤い豆を「あずき」と呼びますが、その度に「金時豆ね」と正され、「おいしくない」という子どもには、「美味しいと思わないと美味しくならないよー」と暗示をかけています。あれ？食べられる！を目指して…。
9 金	麦ごはん　里芋のそぼろ煮 ほうれん草とひじきのごま和え	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, あつあげ, ほしひじき, やきちくわ	むぎごはん, さといも, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, いりごま	にんじん, しょうが, いたこんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, ほうれんそう, キャベツ, もやし	605 kcal 23.3 g 18.0 g 1.4 g	明日10日（土）はお月見の日です。この日は「芋名月」とも呼ばれ、採れた旬の里いもなどをいただいて、収穫を祝うという風習から来ています。そこで今日は里芋のそぼろ煮をいただいて、旬をいただける行事の１つを感じてみましょう。
12 月	ごはん　鶏肉の甘酢炒め もやしスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, うずらたまごみずに, とりにく, ベーコン, とうふ	ごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, しめじ, もやし, こまつな	656 kcal 24.5 g 23.8 g 2.4 g	鶏の甘酢炒めは、酢豚に近い調理方法で作ります。程よい酸味と甘味で残暑の残る季節でも食べやすい献立になっています。
13 火	麦ごはん　焼きししゃも 野菜ソテー　大豆の磯煮	牛乳	ぎゅうにゅう, ししゃも, ぶたにく, ほしひじき, あぶらあげ, だいず	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, くろざとう	キャベツ, にんじん, ホールコーン, つきこんにゃく, さやいんげん	614 kcal 28.2 g 17.0 g 1.3 g	今日のししゃもはどれだけ食べられるかな？焼きしゃもは、シンプルゆえに苦手な子どもたちが多く、1人2尾配食されますが、多いクラスだとクラスの1/3くらい残っていたりします。それでも成長に欠かせない栄養が詰まっているので、頭からしっぽまで食べてほしい…切実な願いです。
14 水	タコライス　もずくスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, プロセスチーズ, もずく	むぎごはん, あぶら, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, セロリー, ホールトマト, キャベツ, えのきたけ	624 kcal 24.2 g 20.4 g 2.4 g	タコライスには豚が入ってないよ。今日もそんなくだりになるのか、実は少し期待もしながら子どもたちと給食時間を過ごします。
15 木	黒糖パン　かぼちゃのシチュー ごまドレサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, ツナフレークあぶらづけ	こくとうパン, あぶら, こめこ, バター, いりごま, ねりごま, さんおんとう	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, もやし	610 kcal 24.4 g 21.3 g 1.8 g	バリっ子給食：かぼちゃ みえ地物一番給食の日 名張市内の農家さんが作ってくれたかぼちゃを使って、小麦粉の入らないシチューを作ります。
16 金	減量麦ごはん　五目ラーメン 野菜炒め	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまごみずに, ウィンナー	むぎごはん, ちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく, たけのこ, にんじん, もやし, チンゲンサイ, しょうが, キャベツ, たまねぎ, こまつな	601 kcal 25.1 g 18.7 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 数字が高さっている献立名に、材料が5種類や8種類かなと思いがちですが、たくさんという意味や切り方などの意味が含まれ、数ではないことが多く、今日の「五目」もたくさんのという意味です。何種類入っているでしょう？
20 火	牛ごぼうごはん　枝豆 さつまいもの味噌汁	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, みそ	むぎごはん, あぶら, いりごま, さんおんとう, さつまいも	ごぼう, はねぎ, えだまめ, だいこん, たまねぎ, えのきたけ	609 kcal 21.9 g 16.4 g 2.0 g	「枝豆・大豆・もやし」みんな同じ大豆の仲間です。成長の過程で収穫し食べています。もやし、枝豆は豆に分類されるほどの栄養がなく野菜に、大豆は豆の栄養満タンなので分類も豆類です。ただ枝豆ももやしも大豆なので、「豆」の栄養も持ち合わせる万能食材です。
21 水	麦ごはん　冷奴 しらす和え なすとひき肉の味噌炒め	牛乳	ぎゅうにゅう, うましとうふ, ちりめんじゃこ, ぶたひきにく, あかみそ	むぎごはん, いりごま, あぶら, かたくりこ	キャベツ, もやし, こまつな, なす, しょうが, にんにく, ほししいたけ, ピーマン, たまねぎ, にんじん	608 kcal 24.6 g 18.0 g 1.5 g	食欲が落ちる暑い季節に不足しがちなビタミンB1や体の代謝に必要な油を効率よくとれるのが、豚肉と茄子です。茄子はそれ自体に味が少ないので、お肉のうまみを吸収し美味しさが増すので食べやすく、相性抜群です。
22 木	コッペパン　白身魚のフライ 添え野菜　ミネストローネ	牛乳	ぎゅうにゅう, しいら, ベーコン	コッペパン, こむぎぎこ, パンこ, あぶら, じゃがいも, さんおんとう	キャベツ, こまつな, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, さやいんげん	617 kcal 30.1 g 22.1 g 2.8 g	コッペパンは、フランスパンのクッペ（中央に切り込みの入った10cm位のパン）から来ているそうですが正確には諸説あるようです。ただ、コッペパンは日本生まれのパンで戦後の配給の際にクーポンと引き換えだったのでなまってコッペパンになったという説も。さてほんとのところは？
26 月	ごはん　厚揚げのピリ辛煮 はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, あかみそ, しろみそ, ツナフレークあぶらづけ	ごはん, あぶら, さんおんとう, はるさめ, マヨネーズ	しょうが, いたこんにゃく, だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	649 kcal 23.1 g 23.7 g 1.7 g	ピリ辛煮は、豚肉と野菜を中国（トウバンジャン）と韓国（コチュジャン）の辛みそと日本のお味噌で味付けした、ちょっとピリッとしているけど1年生も食べられるくらいの美味しい献立です。
27 火	ポークカレー　フレンチサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ハム	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さんおんとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きりぼしだいこん, ホールコーン	665 kcal 22.6 g 19.6 g 2.2 g	学校のカレーは、子どもたちに大人気の献立です。牛、豚、鶏肉をまんべんなく使用しています。おうちでカレーには、「これ」という食材がありますか？ 今日は豚肉を使ったカレーですが、鶏肉のカレーも人気です。今日も3時間目くらいからいい香りが教室に漂います。
28 水	麦ごはん　鯖の塩焼き 磯辺和え　具たくさん味噌汁	牛乳	ぎゅうにゅう, しおさば, やきのり, とうふ, みそ	むぎごはん	ほうれんそう, キャベツ, もやし, だいこん, にんじん, つきこんにゃく, しめじ, ねぎ	613 kcal 29.5 g 19.9 g 2.4 g	磯辺和えに使用している小さく角切りされた焼きのりは、三重県で作られたもので、味付け海苔ではないですが、味も香りも抜群で子どもたちも大好きです。
29 木	減量パン　スパゲティナポリタン 冬瓜のポトフ	牛乳	ぎゅうにゅう, ウィンナー, とりにく	げんりょうパン, スパゲッティ, あぶら	たまねぎ, にんにく, エリンギ, ホールトマト, ピーマン, とうがん, にんじん, キャベツ, さやいんげん	601 kcal 24.5 g 21.7 g 2.3 g	冬瓜は、冬に瓜と漢字で書きますが、夏の野菜です。どんな形か知っていますか？大きなものでは、大きなスイカをぎゅーーっと卵型に伸ばしたような形をしていて、火を通すと大根みたいなので、子どもたちは大根だと思っています。冬まで保存がきくことから、冬も食べることができます。
30 金	麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, かえりじゃこ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ,	しょうが, キャベツ, たまねぎ, しめじ, にんじん, チンゲンサイ	647 kcal 29.0 g 19.4 g 1.3 g	そろそろ暑い季節も終盤です。季節の変わり目に元気に過ごせるよう、お肉や魚。野菜も豆もしっかり食べて、10月を迎えましょう。今日は肉・魚・豆・野菜全部そろった献立です。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。２日「巨峰」・１５日「かぼちゃ」です。

◇みえ地物一番給食の日：１５日・１６日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。