



# 9月給食献立表



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	1人1たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
2木	コッパン ポトフ マカロニソテー		ぎゅうにゅう, ウィンナー, だいず	コッパン, じゃがいも, マカロニ, あぶら	にんにく, たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ, さやいんげん, ホールコーン	624 kcal 23.5 g 19.4 g 2.4 g	マカロニの種類に早ゆでマカロニが あります。なぜ早くゆでられるかと いうと、かなり薄く作られているの で、早いからです。給食ではしかり ゆでるタイプを使っています。
3金	麦ごはん カレー麻婆豆腐 パンサンスウ なし		ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたひきにく, あかみそ, ロースハム	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, はるさめ, いりごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, はねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ, にんにく, はくほうなし	666 kcal 26.1 g 18.5 g 1.8 g	パリッ給食のきゅうりは、 名張で作られたものを使用す る予定でしたが、天候に作 られ、伊賀市で作られたもの に変わりました。残念。
6月	ごはん チャプチェ とうがんスープ		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, ベーコン	ごはん, あぶら, はるさめ, いりごま, さんおんとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく, たまねぎ, にんにく, にら, たけのこ, もやし, きくらげ, とうがん, ほししいたけ, はねぎ	620 kcal 19.7 g 17.4 g 1.7 g	とうがんは、「冬瓜」と書き ます。暑い夏を元気に過ごす 栄養が詰まっています。名 前の通り、冬まで保存のきく 野菜の1つです。
7火	麦ごはん 巨峰 高野豆腐の卵とし じゃがいもきんぴら		ぎゅうにゅう, こおりとうふ, とりこ, たまご, ぶたにく	むぎごはん, さんおんとう, かたくりこ, あぶら, じゃがいも, いりごま, ごまあぶら	にんにく, ほししいたけ, たまねぎ, こまつな, つきこんにやく, さやいんげん, きよほう	684 kcal 25.4 g 18.7 g 1.3 g	パリッ給食の巨峰は、3年生お 世話になった青連寺ブドウ組合 から届けていただいたもので、ま た巨峰は、富士山をイメージして 名付けられたそうです。
8水	ドライカレー ひじきサラダ		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, ツナみずに、ほしひじき	むぎごはん, あぶら, さんおんとう	にんにく, にんにく, たまねぎ, セロリー, キャベツ, ホールコーン, きゅうり	660 kcal 26.8 g 19.8 g 1.3 g	ドライカレーの中に、子ども たちが苦手な大豆が入ってい ます。ひきわり大豆を使用し ているので、比較的頑張って 食べられるようです。
9木	コッパン 魚介のトマト煮 フライドポテト		ぎゅうにゅう, いか, しばえび, だいず	コッパン, あぶら, さんおんとう, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんにく, しめじ, ホールトマト, さやいんげん	630 kcal 25.0 g 20.9 g 2.8 g	魚介のトマト煮に入っているイカやエ ビは、多くの種類があり、過年ス ーパーでも出回っています。イカは「タ ウリン」が多く栄養ドリンクにも含ま れる成分です。体の機能を活発にする 働きがあります。
10金	麦ごはん 鱈の塩焼焼き ごま和え 五目豆		ぎゅうにゅう, さわら, とりにく, だいず, こんぶ	むぎごはん, いりごま, あぶら, さんおんとう	キャベツ, こまつな, ごぼう, にんにく, いたこんにやく, ほししいたけ	656 kcal 29.8 g 18.1 g 1.2 g	さわらは、春にたくさん採れることか ら「鱈」と書きますが、冬も脂がの つておいしい魚です。脂のついでない とパサパサで食べづらかったりするの で、塩蔵、みそ等、調理方法を工夫す るとよいですよ。
13月	ごはん 五目うま煮 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう, とりにく, がんもどき, いか	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	にんにく, たまねぎ, いたこんにやく, さやいんげん, こまつな, もやし, きりぼしだいこん, にんにく	634 kcal 23.0 g 17.1 g 1.5 g	奥歯でしっかり噛んで食べる野菜を たっぷり使った献立ですが、かたい 食べ物を食べる習慣が減ってきてい るようで、しっかり噛んで食べられ ない子どもたちが多くなってきてい ます・・・心配。
14火	減量麦ごはん ジャーチャー麺 わかめスープ		ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, あかみそ, カットわかめ, とうふ	むぎごはん, ちゅうかめん, あぶら, さんおんとう, いりごま	にんにく, しょうが, たけのこ, ほししいたけ, はねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, もやし	626 kcal 25.6 g 17.3 g 2.7 g	ジャーチャー麺を初めて食べ た1年生は、恐る恐る箸をつ けて最後には「おかわり！」う れしい一言です。
15水	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 和え物 冬瓜のくず煮		ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのり, しばえび	むぎごはん, こむぎこ, かたくりこ, あぶら	キャベツ, ほうれんそう, とうがん, えだまめ	611 kcal 26.3 g 16.7 g 1.8 g	ししゃもに少し衣をつけて揚げるだけ で、食べられるようになるって、い いですね。頭からししゃもで食べられ る魚は、子どもたちの成長に欠かせない 栄養がちゃんと体に入る嬉しい食材の1 つです。
16木	黒糖パン かぼちゃシチュー コールスロー		ぎゅうにゅう, とりにく, だいず	こくとうパン, あぶら, こめこ, さんおんとう	たまねぎ, かぼちゃ, しめじ, キャベツ, ホールコーン, こまつな, にんにく, きりぼしだいこん	611 kcal 22.6 g 17.6 g 1.9 g	みえ地物一番給食の日 夏が旬のかぼちゃは、冬まで貯蔵でき る野菜です。取れてから少し時間を 置くとおいしくなるといわれています。 今日のかぼちゃはおいしいかな？
17金	麦ごはん 美味し豆腐 しらすあえ ナスとひき肉の味噌炒め		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, あぶら, さんおんとう	キャベツ, こまつな, にんにく, もやし, なす, ピーマン, たまねぎ	607 kcal 23.5 g 16.0 g 1.9 g	みえ地物一番給食の日 なすは薩摩芋と芋もたは「芋菜」 です。いつか「おいしい」と言っ てくれると信じて、給食時間に一口頑 張ろうねと話しています。
21火	麦ごはん 鮭の塩焼 小松菜のおひたし 里芋の味噌汁		ぎゅうにゅう, しおぎけ, あぶらあげ, みそ	むぎごはん, いりごま, さといも	キャベツ, こまつな, だいこん, にんにく, はねぎ	621 kcal 27.8 g 17.1 g 2.5 g	「うさぎ〜お〜いし♪」今日は十 五夜、お月見の日です。芋名月とも 言ったりします。作物の豊穰をお祝 いし、翌年の豊作をお祈りしたりし ます。澄んだ夜空に満月見えるか な？
22水	麦ごはん 油淋鶏 添え野菜 モロヘイヤのスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, とうふ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう	はねぎ, しょうが, レモンかじゅう, キャベツ, にんにく, モロヘイヤ, たまねぎ	700 kcal 26.2 g 25.4 g 2.0 g	モロヘイヤはアラビア語で「王家のもの 」という意味があり、古代エジプト 時代から食べられていた非常に栄養価 の高い野菜です。独特の粘りは、里芋 やオクラにも含まれる栄養で、おなか の調子を整える働きがあります。
24金	タコライス もずくスープ		ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, もずく プロセスチーズ, とうふ	むぎごはん, あぶら, ごまあぶら	たまねぎ, にんにく, セロリー, ホールトマト, キャベツ, えのきたけ	666 kcal 25.4 g 21.2 g 2.3 g	今日は沖縄料理です。タコラ イスは沖縄発祥の料理で、も ずくは、沖縄で採れる海藻で す。
27月	ごはん 鱈のピリ辛煮 昆布和え 秋なすの味噌汁		ぎゅうにゅう, さば, しおこんぶ, あぶらあげ, みそ	ごはん, さんおんとう	にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, にんにく, なす, たまねぎ, はねぎ	635 kcal 26.3 g 19.3 g 2.3 g	なすはもともとインドが原産です。日 本に渡ってきたから日本の気候や各地 域にあった種類になったそうです。秋 なすは皮の部分に体が弱ってしまわ ない栄養、身の部分は体の調子を整え る栄養が含まれます。
28火	麦ごはん 肉じゃが ねりごま和え		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, あつあげ, やきちくわ	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう, ねりごま, いりごま	たまねぎ, いたこんにやく, にんにく, さやいんげん, キャベツ, ほうれんそう, もやし	642 kcal 23.6 g 16.8 g 1.3 g	いりごまを一生懸命すり鉢すると、 じわっと脂がなじんできて、最後には ねりごまが出来上がります。給食には 時間がかかるので、ねりごまになった ものを使います。家でも作れるので、 すり鉢があったらやってみてね！
29水	麦ごはん いかにかりん揚げ 即席漬 ひじきの煮物		ぎゅうにゅう, いか, ぶたにく, ほしひじき, だいず	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, くるぎとう	しょうが, キャベツ, せんざりたくあん, にんにく, つきこんにやく, れんこん, さやいんげん	645 kcal 26.5 g 16.6 g 1.9 g	即席漬の材料に干切りたくあんが 入っています。最近お漬物を食べる 習慣が少ない子供が多いかな？意外 と苦手だったりします。日本の代表 的な発酵食品なので後世にも残って いきたいですね。
30木	減量パン ココアプラス スパゲティイタリアン フレンチサラダ		ぎゅうにゅう, ベーコン, ツナみずに, ココアプラス	げんりょうパン, スパゲティ, あぶら, さんおんとう	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, エリンギ, ピーマン, キャベツ, にんにく, きりぼしだいこん, こまつな, ホールコーン	673 kcal 24.5 g 21.2 g 2.1 g	関西ではピーマン、ウィンナーなど を使いケチャップで味付けした スパゲティをイタリアンと呼び、 それを関東の方ではナポリタンと 呼ぶそうです。

◇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。  
 ◇パリッ給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。2日「きゅうり（伊賀産）」、7日「巨峰」です。  
 ◇みえ地物一番給食の日：16日・17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。

