

# 平成30年度 9月 給食献立表

# 海田小学校

ひなち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもにからだのちようしを ととのえるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
3 (月)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ	590 16.9 2.4	<2学期最初の給食>今日から給食が始まります。 長い夏休みの間、規則正しい生活をして、決まった 時間にごはんをしっかりと食べていましたか? 2学期 がはじまったので、早寝・早起き・朝ごはんを心が け、体のリズムをもどしていきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなかうスープ	フランクフルト	じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー		
	はちみつレモンゼリー	ゼリーのもと	はちみつ	レモンかじゅう		
4 (火)	ごはん		ごはん		621 23.1 1.9	<八宝菜>中国料理の一つです。「五目うま煮」と もいいます。八宝菜の「八宝」とは「8種類のよい 材料」という意味です。8種類に限らず、豚肉やひ かなどと、数種類の野菜を炒め合わせ、スープを加 えて塩やしおゆなどで味をつけ、水で溶いた片栗 粉でとろみをつけます。八宝菜をごはんの上につ けた料理を「中華丼」とよびます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくサラダ	ぎゅうにく	こんにやく あぶら ごま	しょうが にんじん もやし きゅうり		
	はっぼうさい	いか ぶたにく うずらたまご	かたくりこ あぶら	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ きぬさや たけのこ ほししいたけ		
	れいとうみかん			れいとうみかん		
5 (水)	チーズパン		チーズパン		672 23.6 1.9	<いか>たんぱく質が多く、資質が少ない健康食品 です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数 が増えます。今日はカレー粉をまぜた片栗粉をつ けて揚げ、サラダに入れました。しっかりと噛んで食 べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかにカレーサラダ	いか	かたくりこ あぶら じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん		
	マカロニのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
6 (木)	いもごはん		アルファーカーマイ さつまいも		565 18.6 2.3	<冬瓜>夏が旬の野菜ですが、漢字では(冬の瓜) と書きます。これは冬まで保存ができたことから名 付けられました。かぼちゃやきゅうりと同じ「ウリ 科」の野菜です。煮物やスープによく使われ、煮 ると透明でトロリとなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフソテー	ぶたにく かまぼこ	あぶら ビーフン オイスターソース	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
	とうがんじる	とりにく	あぶら	とうがん えのきたけ ねぎ にんじん		
7 (金)	ひやしちゅうか	きんしたまご ハム	ちゅうかさば ごま ごまあぶら	きゅうり	660 28.1 3.4	<なし>水分と食物繊維が多いので、便秘を予防し てくれます。皮のすぐ裏側の部分は味があまりよく ないので、皮は厚めにむくのが、なしをおいしく食 べるコツです。芯のまわりもキメが粗くすっぱいの で、芯は深くえぐり取りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいのてんぷら	だいす ちりめん かにかまぼこ たまご ひじき	あぶら こむぎこ	にんじん しそ コーン		
	なし			なし		
10 (月)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		599 18.7 2.1	<ひじき>春にやわらかいものをとり、乾燥させた ものが多く出回っています。給食では、ひじきの小 枝だけを集めた「芽ひじき」を使っています。ひじ きには骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムが、た くさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんにやく	だいこん ごぼう にんじん いんげん		
11 (火)	しょくパン		しょくパン		639 24.9 2.1	<なす>皮の紫色は「ナスニン」という色素による ものです。このナスニンには、目の疲れをとった り、血液をサラサラにしたりするなど、体によい働 きがたくさんあります。世界には紫色以外にも 緑・白・黄色・白と紫のしましまなど、いろいろな 色のなすがあります。
	マーマレード			マーマレード		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なすのグラタン	ベーコン ぶたミンチ あかみそ チーズ	あぶら	なす にんにく にんじん たまねぎ トマト		
	こまつなととうふのスープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん こまつな しょうが		
12 (水)	ごはん		ごはん		630 27.2 2.7	<緑黄色野菜>切っても中身の色の濃い野菜を 「緑黄色野菜」といいます。梅かつおあえに入っ ている「ほうれん草」は緑黄色野菜の中でも、栄 養価が抜群に高いです。今日は緑黄色野菜のほう れん草と人参があえものに、ニラがみそ汁に入っ ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのてりやき	とりにく				
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん ほうれん草 うめぼし		
	かきたまみそしる	とうふ たまご みそ	じゃがいも	にんじん ニら たまねぎ		
13 (木)	にんじんむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	にんじん	589 25.6 2.1	<海そう>わかめやこんぶ、ひじきなどの海そうに は食物繊維がたくさんふくまれています。ミネラル やビタミンなどの、体の調子を整えてくれる栄養も たくさんふくまれているので、しっかりとるように しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パスタサラダ	わかめ いか えび	スパゲッティ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく とうふ スキムミルク	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん グリンピース たまねぎ		

※発注の都合により、献立の  
食材が変わることがあります。

**引き落とし日に  
ご注意ください!!**

**9月の給食費**

1～6年生 4, 170円

☆一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、  
**5日**です。お忘れ  
のないようお願い  
します。

## お知らせ

9月の給食費から、7月6・9日の休校による給食費の返金分(1食250円×2回=500円)を  
差し引いています。

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
14 (金)	しおレモン焼きそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	554 21.3 2.3	<しおレモン焼きそば> 今年の「ひろしま給食」のメニューです。広島県の名物、たことレモンを使って いるのがポイントで、味はレモン果汁と塩こしょう でつけています。ソース味の焼きそばもおいしいので すが、塩レモン焼きそばも、さっぱり味でおいしいで すよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
18 (火)	きなこあげパン	きなこ	コッペパン あぶら		674 23.3 1.8	<あげパン>今日は人気メニューのあげパンです。 油であげたパンに、きな粉と砂糖をまぜたものを、 まぶして作りました。今日も粉だらけにならないよ うに、キッチンペーパーを使って上手に食べましょ う。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりとはるさめのサラダ	とりにく きんしたまご	はるさめ ごま ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
	ポトフ	ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
19 (水)	ごはん		ごはん		644 20.9 2.8	<相性汁>牛乳とみそは味の相性がいいので、牛乳 を入れたみそ汁を相性汁といいます。あまりみそ汁 には入れないベーコンが入っていますが、ベーコン からコクが出て、さつまいもも甘くておいしいので 牛乳が苦手な人でも食べやすいです。
	ひじきふりかけ	ひじき いわし	ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちぐさあえ	いか あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
	あいしょうじる	ベーコン みそ ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ		
20 (木)	ひろしまのスパゲッティ	ぎゅうにく ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ひろしまなづけ にんにく	570 21.1 2.0	<スパゲッティのゆで時間>給食はできあがってか ら、みんなが食べるまでに時間があります。スパ ゲッティをゆでる時に、ちょうどよいかたさにゆで てしまうと、食べるころにはのびてしまうので、食 べる時間を考えて、短い時間でかためにゆでていま す。おいしい料理に仕上げるコツです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		
	ココアケーキ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター くろさとう			
21 (金)	キムチチャーハン	ぶたにく	アルファーマイ アルファーマイ あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	571 19.0 2.5	<アルファーマイ>一度炊いたお米を脱水、乾燥さ せて作った特別なお米です。普通のお米より短時間 でごはんが炊けるので、給食では炊き込みごはんや チャーハンのときに使います。今日はアルファーマ イ米にキムチを炊き込んだチャーハンです。初めての メニューですが、味はいかがですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうスープ	とりにく	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほししいたけ ほうれんそう はくさい		
	あおりのポテト	あおりの	じゃがいも あぶら			
25 (火)	あきのごはん	とりにく あぶらあげ	アルファーマイ アルファーマイ あぶら さつまいも	ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ	652 25.1 2.4	<お月見>昨日は十五夜でした。十五夜には稲穂に 見立てたすすきをかざり、お供えものをして、秋の 豊作を祈りながら満月のお月見をします。昨日が休 みだったので、今日は1日遅れのお月見給食です。 秋のごはんには、さつまいもやきのこなど、秋が旬 の食材がたくさん入っています。お月見だいふくの中 にも、さつまいもクリームが入っていますよ。
	やさしいミックスジュース			やさしいミックスジュース		
	さかなのカレーあげ	おつきみ きゅうしょく	あぶら こむぎこ かたくりこ			
	もずくじる	もずく とうふ たまご	かたくりこ	えのきたけ こまつな たまねぎ		
	おつきみだいふく		おつきみだいふく			
26 (水)	ごはん		ごはん		678 28.5 2.2	<ししゃも>ししゃもは北海道だけにいる魚です が、数が少なく、ほとんど手に入らないので、し しゃもに似た「カペリン」という魚を輸入し、それ をししゃもの干物として加工しています。スーパー で売られている子持ちししゃものほとんどはカペリ ンです。今日は青のりと黒ごま、二色の衣をつけて 揚げました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものしよくあげ	ししゃも あおりの	あぶら こむぎこ くろごま			
	すみそあえ	わかめ しろみそ	あぶら	もやし きゅうり こまつな にんじん		
	きりほしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも あぶら いとこんにゃく	きりほしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
27 (木)	こくとうパン		こくとうパン		683 22.8 2.5	<かぼちゃ>かぼちゃには収穫してすぐにおいしく 食べられるものと、3ヶ月ぐらいねかせて、甘みを 引き出してから食べる方がおいしいものがありま す。一般的なかぼちゃは腐りにくく、長い間置いて おくことができるので、もともと日本では野菜が少 なくなる冬に食べることが多かったようです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのチーズ焼き	ぶたミンチ チーズ	あぶら	たまねぎ かぼちゃ		
	キャベツのレモンあえ			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト		
28 (金)	わかめうどん	わかめ かまぼこ	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ	628 22.4 3.2	<おから>むかしの人が、白くて細かいおからの粒 を、小さく白いきれいな花をつける植物の「卵の 花」にたとえたことから、「卵の花」ともいわれま す。食物繊維を多く含んでいるので、おなかのそう じをしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			

※発注の都合により献立の食材が変わることがあります。