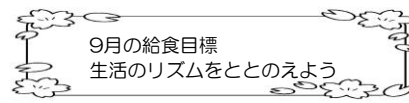


9月きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひ に ち	よう び	おもなざりりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー 値(1人1日) kcal	たんぱく 質(g)	ひとくちメモ	
		こんだてめい 全園 (ごはん11器 パン3器)	おもにからだを つくるもとになる	おもにエネルギーの もとになる					おもにからだのちようしを ととのえるもとになる
2	月	むぎごはん		こめ むぎ		680 18.9 18.1 2.3		夏野菜とは、夏に収穫される野菜で、きゅうり、トマト、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、とうもろこしなどがあります。カロテンやビタミンなどの栄養がたくさん入っていて、夏バテを防ぐ効果があります。きゅうりやトマトはそのまま食べられるので、夏の暑い体を冷やしてくれる効果もあります。今日のカレーは、じゃが芋の代わりにかぼちゃを使っています。その他にもどんな野菜が入っているか見つけてみましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら	かぼちゃ なす ピーマン トマト たまねぎ にんじん				カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース
		かいそうサラダ	かいそう		キャベツ にんじん コーン				しおちゅうカドレッシング
		レモンゼリー		さとう	レモン				
3	火	ごはん		こめ		647 31.7 18.1 2.0		かみなり汁とは、豆腐を油で炒め、野菜を入れてから煮込み、しょうゆで味付けした汁です。かみなり汁という名前の由来はこの作り方にあります。熱くした油に冷たい豆腐を入れると、「パチパチ」というすごい音がしますが、この音がるまで雷のような響きであることから、かみなり汁と名付けられたそうです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		モロのみそがらめ	モロ みそ	あぶら こめこ さとう じゃがいも	しょうが				
		おひたし	かつおぶし		にんじん もやし こまつな				しょうゆ
		かみなり汁	とりにく とうふ たまご	あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ				しょうゆ しお
4	水	ごはん		こめ		633 22.9 16.6 2.2		はんぺんは魚のすり身に山芋などの材料を混ぜて気泡をたくさん含ませたゆでかまぼこの一種です。地域によって特徴があり、東京や鮎子などの「浮きはんぺん」静岡の「黒はんぺん」などが有名です。普通は「浮きはんぺん」を指し、ヨシキリサメやスケトウダラのすり身を原料に、山芋やでんぷんなどを混ぜ、気泡をたくさん含ませ、それを湯に浮かせて加熱し、固めて作ります。浮きはんぺんは色が白く、マシュマロのような見た目と食感です。煮物やフライ、バター焼き、おでんなどにします。魚が原料なので、タンパク質が多いですが、加工の時に味付けされているので塩分もあり、調理するときには薄味にしましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ひややっこ	とうふ						しょうゆ
		ピリからにくじゃが	ぶたにく ごんにやく みそ	あぶら じゃがいも さとう こま	ごぼう にんじん えだまめ				しょうゆ しお とうがらし
		はんぺんのすまし汁	はんぺん		えのきたけ ほうれんそう ねぎ				しお しょうゆ
5	木	キムタクごはん	ぶたにく	こめ こまあぶら	はくさい だいこん ねぎ	しょうゆ	618 17.9 24.1 3.0	キムタクごはんとは、「キムチ」と「たくあん」が入ったごはんのことです。長野県の塩尻市の学校給食から生まれました。長野県は昔から、たくあんなどの漬物食べていました。しかし、漬物が苦手な子どもが増えていることから、おいしく食べてもらうために開発されました。たくあんが入ることで、甘みがあり、キムチの辛さもマイルドになります。また、ポリポリと食感も楽しむことができます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はるまき	ぶたにく	あぶら こむぎこ こめこ ほうれんそう さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ			
		きゅうりのちゅうかあえ		こまあぶら ラー油 こま さとう	きゅうり にんじん しょうが	しお す しょうゆ			
		チンゲンサイのスープ	ベーコン		えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう コンソメ			
6	金	パンパンキンこめパン		こめパン	かぼちゃ	635 28.2 22.7 2.4		じゃじゃめんは、岩手県盛岡市で生まれました。中国に住んでいた日本人が、現地の家庭料理を盛岡で手に入るものを使って再現したことが始まりといわれています。じゃじゃめん用のめんは、中華めんと違い、平たいうどんのようなめんを使います。上にかける肉味噌は、ひき肉に生姜やラー油、にんにくを入れて、たけのこやしいたげなどの野菜も入っています。味付けは、八丁味噌を使うのが特徴で、砂糖、しょうゆ、酒などを混ぜて作ります。じゃじゃめんは、肉味噌の他に、きゅうりなどをのせて食べます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		じゃじゃめん	ぶたにく みそ	あぶら うどん さとう でんぷん こまあぶら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく				しょうゆ トウバンジャン ちゅうかあじ
		ちゅうかふうたまごスープ	とうふ たまご		にんじん しいたげ いら				しお しょうゆ ちゅうかあじ
9	月	わしょくのひ				675 28.8 23.2 2.1		ゆばは、大豆の加工品です。豆乳を温めたときに表面にできる膜を竹串などで引き上げて作ります。大豆の栄養がぎゅっとつまっていて、私たちの血や肉になるたんぱく質が多く含まれています。京都のゆばが有名ですが、栃木県日光市でも、ゆばが特産物の一つとなっています。京都と日光市のゆばには作り方に違いがあります。ぜひ調べてみてください。	
		ごはん		こめ					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おとんのごまだれいため	ぶたにく	あぶら こま でんぷん さとう	にんじん たまねぎ いら				しょうゆ
		のりあえ	のり		キャベツ もやし				しょうゆ
ゆばたま汁	ゆば たまご	でんぷん	にんじん こまつな	しょうゆ しお					
10	火	ごはん		こめ		689 31.9 22.4 2.7		さばは、秋から冬にかけて旬で、今の時期は脂ののってとてもおいしくなります。さばの脂は、頭の動きをよくしたり、血液をサラサラにしたりします。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも含まれています。栄養たっぷりのさばです。おいしくいただきますよ。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのしおこうじやき	さば						しおこうじ
		だいのいそ煮	ひじき あぶらあげ だいず ごんにやく	あぶら さとう	にんじん				しょうゆ
いなか汁	とりにく とうふ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう						
11	水	さんしょくどん	とりにく だいず	こめ こま あぶら さとう	コーン ほうれんそう もやし しょうが	しょうゆ しお	600 26.2 14.6 2.6	わかめは昔から日本で食べられていた海藻です。ミネラルがたくさんある海の中で育つため、わかめ自体にもミネラルがたっぷり入っています。特に、私たちの心をおだやかに保つ働きのあるヨウ素や骨や歯をつくるカルシウム、体の中の余分な塩分を外に出してくれるカリウムが多く入っています。そんな栄養満点のわかめを今日はスープに入れました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかめスープ	わかめ とうふ なたね		ねぎ	しょうゆ しお コンソメ			
12	木	ごはん		こめ		642 26.9 18.5 2.8		チンジャオロースーは、中国料理の一つです。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は糸のような、という意味です。細く切ったピーマンと豚肉を炒め、砂糖、しょうゆ、トウバンジャンで味つけをします。ピーマンと豚肉の味が一緒になった、おいしい料理です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら でんぷん さとう	ピーマン たけのこ にんじん しいたげ しょうが にんにく				しお しょうゆ トウバンジャン
		シューマイ	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが				しお
		とうもろこしとたまごのスープ	たまご	あぶら でんぷん	コーン ねぎ こまつな しょうが				しお しょうゆ ちゅうかあじ
13	金	しろいんげんパン	しろいんげん	コッペパン		716 26.5 28.9 3.3		きびなごは、鹿児島県の特産物の一つで、にんしんやイワシの仲間です。体に銀色の美しい帯状の模様があります。鹿児島県の南の方では、「帯」のことを「きび」といいます。きびなごの帯状の模様が着物の帯に似ているので、「帯のある魚」という意味で「きびなご」という名前がついたといわれています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		タンタンうどん	ぶたにく みそ	うどん こまあぶら こま	にんじん しいたげ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ				しょうゆ トウバンジャン ちゅうかあじ
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	あぶら さとう パンこ でんぷん	しょうが				しお
ゆでやさいサラダ			こまつな もやし コーン	イタリアンドレッシング					

じゅうごやこんだて								
17	火	ごはん		こめ	706 26.4 22.5 2.5	今年の十五夜は、9月17日です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、一年で一番美しい満月と言われています。十五夜には、お米が実った稲穂に見立てたススキを生けたりお団子や栗のお餅を準備して、お月見をします。今年の十五夜デザートは米粉のクレープ生地につまみものクリームをつつんだお月見クレープです。今日の給食を食べて、季節の行事を感じましょう。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのかばやき	いわし	でんぷん あぶら さとう			しょうゆ	
		おひたし		こま			こまつな もやし	しょうゆ
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ こんにゃく	あぶら さといも			ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しお しょうゆ
		おつきみクレープ	とうにゅう	こめこ さとう さつまいも あぶら				
18	水	ごはん		こめ	614 23.0 18.3 1.8	「ジャージャン豆腐」は漢字で書くと、家と日常の常で 家常 と書きます。ジャージャンとは、家庭風とか家 にありふれたという意味 があり、家で常に食 べる豆腐料理 ということから、この名前 がついたと言 われています。中国料理 の中で辛 いと言 われている、四川料理 の1つですが、ジャージャン豆腐 は辛くないので、安心 して食 べてください。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ジャージャン豆腐	ふたにく なまあげ みそ	あぶら さとう			にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース
		はるさめスープ		はるさめ			にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう	しょうゆ しお ちゅうかあじ
19	木	ごはん		こめ	682 28.2 19.6 2.3	冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書くので、冬に旬を迎える野菜と誤解されがちです。実は、夏の終わりから秋にかけて旬を迎える野菜です。夏にとれて冬まで保存できる野菜ということで「冬瓜」という名前がつけました。あっさりとした味でクセがないため、肉や魚とよくあいます。ラグビーボールのような形をしていて、緑色の皮をむいて使います。かつおだしのあんかけや、鶏肉や豚肉と一緒に煮込んでおいしく食べられます。今日はみそ汁に入っています。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのレモン煮	とりにく	あぶら でんぷん さとう			レモン	しお しょうゆ
		のりあえ	のり				こまつな もやし	しょうゆ
		とうがんととうふのみそ汁	とうふ みそ				とうがんにんじん ねぎ	
アセロラゼリー		さとう	アセロラ					
20	金	こめパン		こめぱん	653 25.7 25.7 2.5	なすは、夏から秋の今の旬の野菜です。なすは、種類が多く、約170種類もあるそうです。色は紫、黒、白、緑といったものがあります。形は、長いもの、卵形、丸いもの、小さいものなどがあります。なすは体を冷やす作用があるので、暑さに負けそうな時や体のほてりやのぼせがある時に食べると効果的です。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ナスとトマトのスパゲティ	こなチーズ ウィンナー	あぶら スパゲティ			なす トマト たまねぎ	しお こしょう
		まめお豆のスープ	ベーコン ミックスビーンズ	あぶら			たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう コンソメ
24	火	ごはん		こめ	681 23.1 18.7 2.0	ヨーグルトは、牛乳にけいさん菌という菌を入れて発酵させて作ります。にゅうさん菌は、ヒトの体に入ると、腸の中によい菌を増やして、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。また、牛乳よりもヨーグルトの方が効率よくカルシウムを吸収することができるため、成長期のおみなさんにぴったりの食品です。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ビーンズドライカレー	だいず ふたにく ミックスビーンズ	バター			たまねぎ にんじん ビーマン ブルーン	カレーウ コンソメ しお
		かくぎりやさいスープ	ベーコン	じゃがいも			にんじん キャベツ	しお こしょう コンソメ
けんさんヨーグルト	ヨーグルト							
25	水	ごはん		こめ	649 24.2 16.1 2.3	パスタとは、小麦粉と水を練って筒状に作った食品のことです。形や長さによって、名前がついていて、その数は500種類くらいあると言われています。長いパスタはスパゲティが有名です。短いパスタには、マカロニやペンネ等があります。今日のパスタは、アルファベットをかたどったパスタです。小さいパスタで、おわんの下にすすんでいいると思います。もしかすると、自分の名前が作れるかもしれませんね。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグきのこソース	とりにく ふたにく	あぶら さとう			えのきだけ しめじ マッシュルーム	トマトケチャップ ウスターソース
		ゆでやさしいサラダ					キャベツ ブロッコリー にんじん	わふうドレッシング
パスタいりやさいスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ スピルキーニ ビーマン	しお こしょう コンソメ				
26	木	ふゆみずたんぼまいごはん		こめ	612 26.4 24.4 2.4	さつまいもは、中央アメリカから南米が原産で、日本へはフィリピン、中国、琉球（今の沖縄）をとおって鹿児島県へと伝わりました。昔、鹿児島県は薩摩と呼ばれていたため、「さつまいも」と呼ばれるようになったそうです。ビタミンCがたくさん含まれていますが、果物のビタミンCとは違い、加熱しても壊れにくい特徴があります。今日のように、みそ汁に入れてもしっかりビタミンをとることができますね。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくのしちみやき	とりにく	さとう こまあぶら こま ねぎ にんにく			しょうゆ とうがらし	
		おかかいため	かつおぶし	あぶら			にんじん もやし キャベツ	しお しょうゆ
さつまいものみそ汁	ふたにく とうふ みそ	あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん はくさい ねぎ					
27	金	フィッシュバーガー（こめパン）	たら	こめパン こむぎこパンこ	しお ちゅうのうソース	はと麦は、小山市が全国有数の生産地です。穀類の中で、1番栄養が豊富で、ビタミンB群やミネラルを多く含みます。スープに入れたり、ごはんと一緒に炊いたりすることが多いですが、最近では、ふりかけやソースなどの、加工食品も出回っているようです。今日は、ミネストローネに入れました。味わって食べましょう。		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ゆでキャベツ			キャベツ			
		はとむぎ入りミネストローネ	ベーコン	はとむぎ じゃがいも	たまねぎ セロリ にんじん かんぴょう トマト		トマトケチャップ しお コンソメ	
		シークワサーゼリー		さとう	シークワサー			
30	月	おさかなどん	ツナ	こめ あぶら こま しらす さとう	たまねぎ にんじん ししいけ	575 20.2 14.6 2.2	ツナは一般的にマグロのことを指しますが、学術的にはマグロの仲間であるカツオもふくまれています。日本で販売されているツナ缶には、キハダマグロやびんながまぐろが使用され、身が黄色いキハダマグロは「ライトミート」、身が白いびんながまぐろは「ホワイトミート」と呼ばれています。また、ノンオイルや食塩無添加のものも販売されており、ボディビルダーなどに愛用されています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり			しお
		じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650kcal	9月平均エネルギー	643kcal
基準たんぱく質	26.8g	9月平均たんぱく質	25.2g
基準脂肪	18.1g	9月平均脂肪	19.7g
基準塩分	2.0g	9月平均塩分	2.4g