

令和 5 年 9 月分 小学校給食予定献立表

牛島小学校

日 曜	献立名	使用する食品名				7品目 表示義務	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 金	<b>【防災にちなんだ献立】</b>	1923年9月1日に関東大震災が起きました。この震災を忘れず、災害に対する備えをしっかりと行おうと、1960年、国は9月1日を「防災の日」として制定しました。					
	わかめごはん	米 かたくり粉	わかめ		塩 砂糖		653
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	23.8
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
きゅうきゅうこんさいじる	かたくり粉 さつまいも 砂糖		たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 干しいたけ	塩 砂糖			
4 月	ビビンバ ごはん	米					655
	ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		29.6
	レンファタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵	
	なし			梨			
5 火	にしよくあげパン	パン ココア ミルメークキャラメル 砂糖 油				小麦 乳	662
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 生クリーム 砂糖	だいたい ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳	28.4
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
6 水	ごはん	米					612
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	とりにくのてりやき	砂糖	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	26.6
	なすのみそいため	砂糖 ごま 油	ぶた肉 みそ	なす たけのこ ピーマン	醤油 みりん 清酒	小麦	
	こおりどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
7 木	<b>【図書コラボ献立】</b>	「とうめいにんげんのしよくじ」から、「とんかつ・せんキャベツ」を紹介します。					
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 ごま 油	ぶた肉	にんじん ごぼう しらたき さやいんげん	醤油 清酒 みりん	小麦	657
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	とんかつ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵	しょうが ねぎ いら	塩 こしょう	小麦 卵	26.8
	せんキャベツ			キャベツ	中濃ソース		
みそしる	じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん	だし(煮干し)			
8 金	いろどりやきそば	蒸しめん 油	ぶた肉 えび	キャベツ ピーマン もやし しめじ こまつな	オイスターソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 えび	649
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	ツナとポテトのかおりやき	じゃがいも マヨネーズ ごま	ツナ 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	28.7
	フルーツあんじん	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳	
11 月	野菜たっぷり キーマカレーごはん	米 麦					669
	ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 ひよこめ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	コンソメ こしょう カレー粉 ウスターソース	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		22.9
	コーンサラダ	砂糖 ごま油		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 酢	小麦	
12 火	<b>【重陽の節句献立】</b>	9月9日は「重陽(ちやうよう)の節句」と呼ばれ、日本の五節句の1つです。長寿や無病息災を祈願します。秋に旬を迎える栗やなすを使った料理が定番です。					
	くりごはん	米 くり ごま		にんじん	塩 醤油 清酒 みりん		673
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	なすのにくまき	かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	26.5
	ごまずあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
きのこけんちんじる	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ	だし(削り節・煮干し)			
13 水	くろパン	パン				小麦 乳	635
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	チキンのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵	26.0
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こまつな		小麦	
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも バター	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく マッシュルーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
14 木	むぎごはん	米 麦					655
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	26.7
	きりぼしだいごんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいごん	醤油 清酒	小麦	
	ちくぜんに	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
15 金	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた	にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう コンソメ	小麦	663
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	ささみのつつみげ	はるまきの皮 油	とり肉 チーズ		塩 こしょう 清酒	乳 小麦	28.3
	ひじきとツナのサラダ	ごま 油 ドレッシング	ひじき ツナ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
19 火	<b>【食育の日の献立】</b>	山形県の郷土料理「芋煮」を紹介します。					
	ごはん	米					611
	ぎゅうにゅう		牛乳		乳		
	さけのしおこうじやき		さけ		塩麴 清酒 醤油 みりん	小麦	29.3
	きのこあえ	砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	醤油 清酒	小麦	
いもに	さといも	ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう だいごん ねぎ	みりん 清酒 だし(削り節)			

20	水	こどもパン	パン					小麦 乳	638	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいず 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ		小麦 乳 卵	31.4	
		あおなとピーフンのソテー	ピーフン 油		こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ				
		ようふうかきたまスープ	じゃがいも	とり肉 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう		小麦 卵		
21	木	ごはん	米						616	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳		
		とりにくのねぎみそやき	砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒		小麦	28.2	
		おかかあえ		かつお節	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒		小麦		
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒		小麦		
22	金	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	660	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		塩 こしょう		小麦 卵	28.7	
		あおなのごまじょうゆあえ	ごま 砂糖 油		こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油		小麦		
25	月	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦	653	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		チンゲンサイのサラダ	ドレッシング		チンゲンサイ もやし にんじん			小麦	23.3	
		チーズむしパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ				小麦 乳		
26	火	ごはん	米						674	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		さんまのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	さんま		清酒 醤油		小麦	24.0	
		みそあえ	砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒		小麦		
		さわにわん	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん さやいんげん	だし(削り節) 清酒 醤油 塩 みりん		小麦		
27	水	ジャンバラヤ	米 麦 油	ぶた肉 レバー入りフランクフルト だいず	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん しょうが にんにく	コンソメ 塩 チリパウダー カレー粉		648		
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		かぼちゃのグラタン	油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン		小麦 乳	22.8	
		ごしきサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな もやし ピーマン	醤油 清酒		小麦		
28	木	ごはん	米						682	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		あげぎょうざ	油	ぎょうざ				小麦	23.4	
		ちゅうかサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢		小麦		
		まあぼうどうふ	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 凍り豆腐 ぶた肉	にんじん たけのこ なら ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 紹興酒 オイスターソース 清酒 コンソメ		小麦		
29	金	<b>【お月見献立】</b> 2023年の十五夜は9月29日(金)です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。								
		ごはん	米							699
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳			
		豚肉のつけ焼き	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース		小麦	26.8	
		小松菜のごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 清酒		小麦		
		団子汁	白玉もち さとも 油	とり肉	にんじん まいたけ ごぼう ほうれんそう	醤油 塩 清酒 だし(削り節)		小麦		
		お月見ゼリー	ゼリー							

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立いただきます!!

今月は、山形県の郷土料理を紹介します。

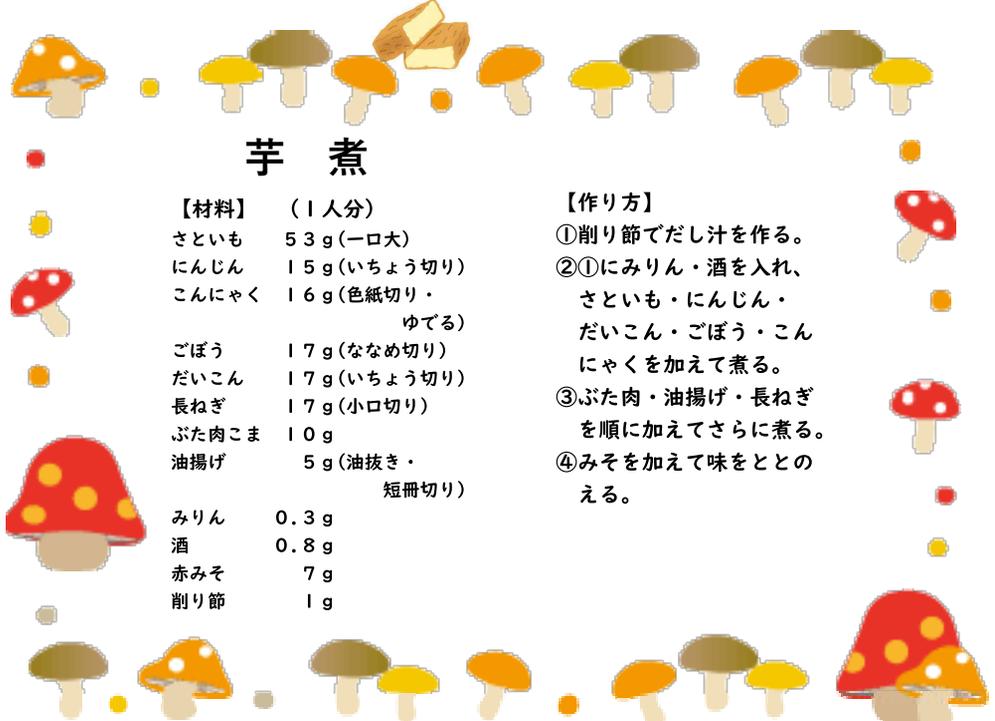
山形県は、東北地方の日本海側に位置しており、山に囲まれ、美しい自然にめぐまれた地域です。

「芋煮」は、江戸時代から家庭料理として食べられていました。米の不作に備えてサトイモが作られており、諸説ありますが旧暦8月15日の十五夜、別名『芋名月』にサトイモをお供えして祝った農耕神事に由来すると言われています。

山形県の芋煮は、しょうゆ味とみそ味の2種類があります。今月は、日本海に面した庄内地方のみそ味の芋煮です。庄内地方は養豚が盛んな地域でもあり、豚肉を使用します。

他に、庄内地方の特産品として、「だだちゃ豆」があります。『だだちゃ』は鶴岡の方言で『お父さん』の意味があり、家長である『だだちゃ』にまず最初に食べてもらうということからこのように呼ぶようになったという説があります。

山形県の郷土料理を味わってください。



## 芋煮

【材料】 (1人分)

さとも	53g(一口大)
にんじん	15g(いちょう切り)
こんにゃく	16g(色紙切り・ゆでる)
ごぼう	17g(ななめ切り)
だいこん	17g(いちょう切り)
長ねぎ	17g(小口切り)
ぶた肉こま	10g
油揚げ	5g(油抜き・短冊切り)
みりん	0.3g
酒	0.8g
赤みそ	7g
削り節	1g

【作り方】

- ①削り節でだし汁を作る。
- ②①にみりん・酒を入れ、さとも・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃくを加えて煮る。
- ③ぶた肉・油揚げ・長ねぎを順に加えてさらに煮る。
- ④みそを加えて味をととのえる。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 g (%)	脂質 g (%)	鉄			ビタミン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
				標準 (g)	上限 (mg)	下限 (mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
学校給食摂取基準												
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%	350	3		200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	653	26.8(16%)	20.1(28%)	84.8	383	3.0	298	0.63	0.57	31	4.5	2.0