



【今月の目標】

# 9月 学校給食献立表

食事と運動のかかわりについて考えよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準					
		主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)	1群	2群	3群			4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 (月)	ごはん 牛乳	豚丼の具	ぶた肉 だいず みそ	ぎゅうにゅう		ピーマン いんげん	たまねぎ れんこん りんご	はるさめ	なたね油	さけ しおこうじ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ	9月になりましたが、まだしばらく暑さは続きそうです。真夏を過ぎても残暑を残さず残暑を乗り越えるには、朝ごはんをしっかり食べて、こまめに水分補給をし、夜は早く寝ることが大切です。給食ももりもり食べてしっかり体力をつけましょう。	小学校			
		かつのりあえ	かつおぶし	ぎゅうにゅう	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	こめ		しょうゆ		579	22.5	16.7	1.7
		なめこ汁	とうふ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	なめこ だいこん ねぎ			にぼしだし かつおだし		中学校			
										733	28.1	19.7	2.3		
2 (火)	コッパン 牛乳	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	ぎゅうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	こめ油	しょうゆ ソース	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。冬のイメージもありますが、暑い今の時期に収穫される夏野菜です。目の健康やひふや粘膜を守る働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚くてかたいので栄養分をのがさず冬まで保存しておくことができます。	小学校			
		花野菜サラダ	まぐろ	ぎゅうにゅう		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし カリフラワー	さとう	オリーブ油	しょうゆ しお レモン汁		639	25.2	22.5	3.0
		豆乳シチュー	とり肉 とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ たまねぎ	じゃがいも	こめ油	さけ しおこうじ コンソメ ホワイトルウ		中学校			
										876	33.2	29.2	4.1		
3 (水)	ごはん 牛乳	松風焼き	とり肉 とうふ みそ おから	ぎゅうにゅう			たまねぎ ほししいたけ	てんさいとう	ごま	しおこうじ さけ	給食のみそ汁は煮干しとかつお節でだしを取っています。だしとは、煮干しとかつお節を煮だした汁のことです。みそ汁はだし汁で野菜やとうふなどの具材を煮て、みそで仕上げられています。だしのうま味、具のおいしさ、みその風味を感じながら味わって食べてください。	小学校			
		かぼちゃのごま和え	かつおぶし	ぎゅうにゅう		かぼちゃ にんじん	きゅうり	てんさいとう	ごま	つゆ しょうゆ		605	25.9	18.6	1.7
		わかめのみそ汁	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも		にぼしだし かつおだし		中学校			
										764	31.8	21.9	2.2		
4 (木)	ごはん 牛乳	赤魚のカラフルあんかけ	あかうお	ぎゅうにゅう		ピーマン パプリカ	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう かつくりこ	こめ油	しょうゆ す ケチャップ とりがらだし	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を目覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校			
		こんにやくあえ	とり肉	ぎゅうにゅう		こまつな	きゅうり	こんにやく	ごま ごま油	しょうゆ しお とりがらだし		653	25.4	21.0	1.6
		さつま汁	とり肉 みそ なまあげ	ぎゅうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにやく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校			
										841	32.7	25.3	2.0		
5 (金)	ごはん 牛乳	タンドリーチキン	とり肉 みそ	ぎゅうにゅう	ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが			しおこうじ カレー ケチャップ	よくかんで食べると、食べものの体の吸収がよくなります。かむことで液に溶かされる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。よくかんで味わって食べましょう。	小学校			
		塩こんぶあえ		ぎゅうにゅう	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり かぶ	さとう	ごま油	す とりがらだし		613	25.4	21.2	2.1
		坦坦スープ	ぶた肉 だいず みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん いら ちんげんさい	たけのこ きりぼしだいこん		ごま ラー油 ごま油	とりがらだし さけ しおこうじ みそラーメンスープ		中学校			
										776	31.1	25.1	2.6		
8 (月)	ごはん 牛乳	さばのトマみそ煮	さば みそ	ぎゅうにゅう		トマト		さとう		みりん ケチャップ	★大東中2年菊池宙さんおすすめ★ 社会体験学習の一環で、成長期に食べてほしいおすすめ献立を考えました。新人戦に向けてごはんがすすむ献立でスタミナをつけて欲しいという思いを込めました。さばのトマみそ煮が特におすすめです。	小学校			
		ツナマヨあえ	まぐろ かつおぶし	ぎゅうにゅう		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ す		675	26.5	26.1	1.6
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校			
		ミニトマト		ぎゅうにゅう		ミニトマト						841	31.9	30.8	2.1
9 (火)	こくとうコッパン 牛乳	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉	ぎゅうにゅう			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	こめ油	しょうゆ しお	暑い日や運動したとき、冷たい飲み物が飲まくなりますね。水分補給は「のどがかわいたなあ」と感じる前にこまめに飲むことが大切です。ジュースや炭酸飲料では水分の吸収が悪くなるので、水か麦茶がおすすめです。コップ一杯ほどの量を何度かに分けて少しずつ飲むようにしましょう。	小学校			
		えだまめサラダ		ぎゅうにゅう	ひじき	ブロッコリー	えだまめ きゅうり カリフラワー とうもろこし	パン	オリーブ油	あおじそドレッシング		626	23.1	20.6	2.7
		ミネストローネ	ウインナー だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう		にんじん いんげん パプリカ トマト	たまねぎ セロリー	マカロニ	オリーブ油	トマトスーブルウ こしょう		中学校			
										858	29.1	29.2	3.5		
10 (水)	ごはん 牛乳	手作りシュウマイ	ぶた肉 とり肉 ほうたて	ぎゅうにゅう			たまねぎ ほししいたけ えだまめ とうもろこし しょうが	かつくりこ	ごま油	さけ しおこうじ しょうゆ	★大東中2年遠藤夢乃さんおすすめ★ 7月の社会体験学習の際に、実際に調理した「手作りシュウマイ」をメインにして、みんなに人気があって野菜もしっかりとれる献立を組み合わせました。だしの効いた沢煮椀は野菜がおいしく食べられるのでおすすめです。	小学校			
		こめ麺サラダ	まぐろ	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん	きゅうり	こめめん	ごま油	れいめんスープ		625	24.0	19.8	1.6
		沢煮椀	ぶた肉	ぎゅうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ	こんにやく		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ こしょう		中学校			
										789	29.5	23.6	1.7		
11 (木)	ごはん 牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉 とり肉	ぎゅうにゅう		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	はるさめ さとう こむぎこ	なたね油	しょうゆ しお	★中学校では新人戦を目前に練習をがんばっている人も多いと思います。運動に必要な筋肉を作るためにまっすぐに浮かぶのは「たんぱく質」ですね。ですがそれだけでは筋肉づくりにつながりません。ごはんや野菜などいろいろな食べものを組み合わせ、さまざまな栄養素を取り入れることが大切です。	小学校			
		つぼ漬けのマヨサラダ	かつおぶし	ぎゅうにゅう	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ	さとう	マヨネーズ (卵不使用)	しょうゆ		625	20.5	21.6	2.6
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かんてん	にら	はくさい えのきたけ はくさいキムチ	じゃがいも	ごま油	にぼしだし さけ しおこうじ とりがらだし		中学校			
										763	24.0	24.4	2.9		
12 (金)	ごはん 牛乳	たまごやき甘酢あん	たまご	ぎゅうにゅう			たまねぎ しょうが にんにく	てんさいとう	こめ油 かつくりこ	ケチャップ しょうゆ さけ とりがらだし	今日は野菜のお話です。にがな食べものを「野菜」の名前を挙げられることが多いのですが、野菜には体の調子を整えるという働きがあります。それからみんなが食べたお肉や魚が体の中で筋肉にかわる時、野菜の力が必要です。野菜はげんきな体づくりに欠かせない食べものです!	小学校			
		はるさめサラダ	ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油	す しょうゆ		612	22.7	16.9	1.7
		みそビーフンスープ	ぶた肉 だいず みそ	ぎゅうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	ビーフン	ごま油	さけ しおこうじ とりがらだし みそラーメンスープ		中学校			
										776	27.6	19.6	2.5		





# 9月 学校給食献立表

【今月の目標】

食事と運動のかかわりについて考えよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。



日・曜日	献立	おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準			
		主菜(しゅさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal			たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		副菜(ふくさい)	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			650	21~32	16~24	2未満	
		副菜(汁)-(しる)- そのた(デザートなど)									830	27~41	20~31	2.5未満	
16 (火)	きなこあげパン	きなこあげパン	きなこ	ぎゅうにゅう			てんさいとうもろこし	こめ油	しお	今日は「きなこあげパン」を作ります。こめ油をぬって、オープンで焼いたパンにさとうを混ぜたきなこをたっぷりかけて完成です。あげパンの白はいつも増して給食センターは大忙しです。一生懸命作るので味わって食べてください。	小学校	612	28.5	27.5	2.9
	とり肉と大豆のトマト煮	とり肉 だいず			ピーマン トマト	たまねぎ セロリー なす にんにく		オリーブ油	さけ しおこうじ ケチャップ コンソメ しょうゆ						
	ごまじゃこあえ			しらす	ブロッコリー	キャベツ		ごまごま油	しょうゆ						
	ふわふわスープ	たまご ベーコン		こなチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ とうもろこし			とりがらだし しょうゆ コンソメ しょうゆ						
17 (水)	ごはん	チキンカツ香味だれ	とり肉	ぎゅうにゅう			さとう パンこ こおぎこ さとう	ごま油 しょうゆ	しお しょうゆ	みなさん食事をするときに味わって食べていますか。食事をすると「何が入っているのかな」「どんな味付なのかな」など味わいながら食べてほしいと思います。続けているとみなさんの味覚がきたえられて、味の記憶も増えていきます。いろいろな味を発見できるように味わっていただきましょう。	小学校	664	27.1	19.1	2.5
		なめたけあえ		のり	こまつな にんじん	もやし あじつきえのきたけ			しょうゆ す						
		長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか かまぼこ さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが にんにく			さけ しおこうじ しょうゆ						
18 (木)	ごはん	いわしのみそ煮	いわし みそ	ぎゅうにゅう			さとう こめこ			給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理が登場します。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だと思ってしまうかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することで舌にある味覚センサーを育てることが出来ます。少しずつでもいいので挑戦してみてください。	小学校	680	28.2	19.4	2.1
		ビーフン炒め	ぶた肉		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ			さけ しおこうじ しょうゆ しょうゆ						
		どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし			にぼしだし しょうゆ						
19 (金)	ごはん	キーマカレー	とり肉 だいず ぶたレバー いんげんまめ	ぎゅうにゅう			パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ カレー ケチャップ カレールウ	今日のカレーはひき肉やだいずを使ったキーマカレーです。「キーマ」というのはインドの言葉ヒンディー語で「細切れ肉」または「ひき肉」という意味があります。食材を細かく切って炒めて作ります。ごはんにかけて味わってみましょう。	小学校	630	23.1	18.5	2.0
		キャロットラペ			にんじん	きりぼしだいこん	てんさいとうもろこし	オリーブ油	しお マスタード						
		はるさめスープ	とうふ	わかめ		だいこん たまねぎ ねぎ もやし			とりがらだし しょうゆ さけ						
22 (月)	ごはん	ピーマンの肉づめ	ぶた肉 おから	ぎゅうにゅう			パンこ	マヨネーズ (卵不使用)	さけ しおこうじ こしょう ソース ケチャップ コンソメ	大東、東山地域でとれた新鮮なピーマンをつかって肉づめを作ります。おからも入っていてえいようまんてんです。サラダに使っているトマトときゅうりも一関産です。新鮮な地元野菜をたっぷり味わいましょう。	小学校	604	22.5	20.4	1.5
		トマトときゅうりの中華サラダ	まぐろ		トマト	きゅうり えだまめ	てんさいとうもろこし	ごまごま油	とりがらだし しょうゆ す						
		じゃがいものみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ			にぼしだし かつおだし						
24 (水)	ごはん	鶏のから揚げレモンソース	とり肉	ぎゅうにゅう	あおのり	パセリ	こめこ てんさいとうもろこし	こめ油	しお こしょう レモン汁 しょうゆ	☆大東小学校リクエスト献立☆ 6年生菅原羽琉さんが考えた献立です。テーマは「午後元気!しっかり食べようスタミナ給食」です。給食を食べてみんなが元気になって欲しいという思いが込められています。もりもり食べて午後の活動もがんばりましょう!	小学校	697	22.9	23.4	1.8
		ポテトサラダ	ぎょにくソーセージ		にんじん	きゅうり			マヨネーズ (卵不使用)						
		油麩入りはっと汁	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ			にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ						
		りんご				りんご									
25 (木)	ごはん	千草焼き	たまご	ぎゅうにゅう			さとう	こめ油	しお	今日は納豆を使った和えの「キムたく納豆」です。炒めたとり肉とキムチ、たくあんを野菜と一緒ににひきわり納豆とあえます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が納豆とよく合っごはんがすすむ味付けです。よくかんでいただきます。	小学校	610	24.3	18.3	1.8
		キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし	ひじき	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん はくさいキムチ だいこん (たくあん)			なたね油	しおこうじ さけ しょうゆ					
		かしわ汁	とり肉 みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ						
26 (金)	ごはん	ハッシュポテト		ぎゅうにゅう			じゃがいも こめこ	こめ油	しお	今日は大人気メニューのカレーです。かぼちゃやトマト、ピーマン、なすなどたくさんの種類の野菜をつかった特製カレーです。野菜を苦手と感じる人もいるかもしれませんが、スパイスやうま味がいっぱいのカレーだとおいしく食べられると思いますよ。	小学校	680	23.2	22.3	2.3
		福神あえ	かつおぶし		にんじん	だいこん きゅうり ふくじんづけ									
		チキンカレー	とり肉 ぶたレバー とうにゅう いんげんまめ		トマト ビーマン かぼちゃ パプリカ	たまねぎ なす りんご とうもろこし			こめ油	カレーこ さけ しおこうじ ソース カレールウ					
29 (月)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま	ぎゅうにゅう			かたくりこ さとう	こめ油	しょうゆ さけ みりん	今日のさんまのかば焼きには大船渡市で水揚げされたさんまを使っています。秋の味覚の代表でもあるさんまですが、最近海水温度の上昇や乱獲などの影響でとれる量がとても少なくなっています。限りある自然を大切に守っていききたいですね。	小学校	682	24.1	24.1	1.6
		土佐酢あえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし えのきたけ			しょうゆ す						
		みぞれ汁	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			にぼしだし かつおだし しょうゆ みりん さけ しおこうじ						
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー								
30 (火)	スネークパン	ハンバーグきのこソース	ぶた肉 とり肉	ぎゅうにゅう			パンこ さとう	こめ油	ケチャップ ソース しょうゆ	食事のマナーはいろいろあります。例えば、口に食べ物が入ったまましゃべらない、食事中にふざけたり会話をする、立ち歩かないなどでマナーは自分自身のためだけに守るのではなく、一緒に食事をしている相手のことを思いやる心を形にしたものです。	小学校	629	26.9	26.4	2.6
		チキンと豆のサラダ	とり肉		ブロッコリー	きゅうり えだまめ とうもろこし			しょうゆ しお こしょう レモン汁						
		クリームスープパスタ	ベーコン とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ たもぎたけ			ホワイトルウ しょうゆ						

☆☆☆ 今月の地場産品【岩手県産、一関市産】☆☆☆

岩手県産…パン、ぶた肉、だいず、白菜キムチ、干し椎茸、もやし

一関市産…米、牛乳、とり肉、とうふ、みそ、こんにやく、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、こまつな、

