



9月分予定献立表(小学校・通常給食)

こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて		
ひ	ようび	しゅよく つけるもの	の もの	しよ ぎ	おかず	おもにからだをつくるも とになるしょくひん				おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちよ うしをととのえるも とになるしょくひん
1	金	カツカレー (カレーライス)			(トンカツ) キャベツとにんじんのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ	24.7 752	カレーライスのたべのこし は、ごはんのしょっかんにも どします。	9月の献立目標 「秋らしい献立」
4	月	マーボーどん			にらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング) なし	とうふ ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら なし	25.2 584	まーぼーどうふとごはんの たべのこしは、ごはんの しょっかんにもどします。	なつかもく おきなわけん きょうどりょうり 7日(木)沖縄県の郷土料理 まだ残るの残る9月は、沖縄県の 郷土料理を給食に出します。「しし じゅうしい」の「しし」は豚肉、「じゅうし い」は炊き込みご飯のことを言いま す。「チャンプルー」は沖縄を代表す る家庭料理で、色々な食材を混ぜる という意味があります。チャンプルー
5	火	ごはん			かぼちゃとたまねぎのみそしる とりにくのてりやき やさしいため	ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ とりにく	こめ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン	25 543		
6	水	かけうどん			ちくわのてんぷら じゃがいものみそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ とりにく あかみそ	めん こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ こんにゃ く グリンピース	25.4 607	うどんとつゆのたべのこし は、うどんのしょっかんにも どします。	
沖縄県(おきなわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
7	木	ししじゅうしい			わかめのみそしる ゴーヤチャンプルー れいとうパイン	こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ しろみそ あかみそ とうふ たまご かつおぶし	こめ あぶら さとう	たまねぎ にがりしょうが にんじん バイナップル	23.4 526	れいとうパインのはいてい たふくろは、まとめてビニ ールぶくろにいれてもしま す。	に欠かせない食材に豆腐がありま す。一緒に炒める食材により、名前 が変わります。ゴーヤなら「ゴーヤ チャンプルー」、もやしなら「マリーナ (もやしの方言)チャンプルー」となり ます。また、沖縄には「イリチー」とい う炒め物もあり、こちらは豆腐を使わ ない炒め物です
重陽(ちやうよう)の節句(せつこ)											
8	金	きつかずし			すましじる さばのごまみそだれ おひたし (いとけずりぶし)	あぶらあげ ぎゅうにゅう さば かつおぶし	こめ あぶら さとう しろごま まめふ	にんじん ほししいたけ き こまつな しょうが もやし	25.8 573		チャンプルー」、もやしなら「マリーナ (もやしの方言)チャンプルー」となり ます。また、沖縄には「イリチー」とい う炒め物もあり、こちらは豆腐を使わ ない炒め物です
11	月	ガーリックライス			ジュリエンスープ オムレツ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく クリーム	こめ あぶら オリーブあぶら バター	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム なす ピーマントマト	26.1 624		
12	火	なめし			じゃがいもとたまねぎのみそしる いかのてりやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう わかめ しろみそ あかみそ いか あぶらあげ	こめ あぶら しろごま じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あおな こまつな たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん	24.8 611		
13	水	ほうれんそう しょくパン			かぼちゃのクリームに さけのムニエル さやいんげんサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ぎんざけ	ほうれんそうパン あぶら こむぎこ バター こめこ ドレッシング	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ さやいんげん キャベツ	27.1 700		ようか きん ちやうよう せつこ 8日(金)重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」です。「菊 の節句」ともよばれ、昔はこの日に菊 をながめたり、菊を使って厄払いや 長寿祈願を行いました。
14	木	ごはん			すいとんじる やししやも(ぜんがくねん2ほん) にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししやも	こめ あぶら すいとん じゃがいも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	25.9 618		給食では、みなさんの 健康を祈り、食用菊を散ら した菊花寿司を出します。
敬老(けいろう)の日(ひ)											
15	金	せきはん			ゆばとわかめのすましじる とりのからあげおろしだれがけ ごまあえ	ささげ ぎゅうにゅう ゆば わかめ とりにく	こめ もちごめ あぶら くろごま でんぶん さとう しろごま	えのきたけ しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しらたき	27.3 598		

		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを とどのえるものになるしょくひん		
19	火	ごはん			だいこんとまめふのみそしる ぶたのしょうがやき にびたし	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら まめふ さとう でんぶん ごまあぶら しるごま	だいこん えのきたけ ほうれんそう しょうが にんじん こまつな はくさい	27.7 556	15日(金) 敬老の日 ながねん しやかい ため 長年、社会の為に尽くしてきたお年 寄りやを敬い、健康や長寿をお祈りす る日です。この日はお祝いの気持ち を込めて、赤飯を出します。赤飯の 赤色は、小豆 の煮汁でつけた 天然の色です。
20	水	スパゲティ ミートソース			グリーンポテト ごぼうとコーンのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも バター ドレッシング	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ ごぼう あかピーマン コーン	27.5 722	スパゲティとミートソースの たべのこしは、スパゲティの しよつかんにもどします。
21	木	わかめごはん			にらととうふのみそしる さばのさんしょうやき ほうれんそうとえのきのりあえ (わふうドレッシング)(きざみのり)	わかめ ぎゅうにゅう とうふ しるみそ あかみそ さば のり	こめ あぶら しるごま ドレッシング	えのきたけ にら ほうれんそう	26.7 543	赤色は、小豆 の煮汁でつけた 天然の色です。
22	金	ハヤシライス			わかめいりサラダ (あおじそドレッシング) きよほう(ぜんがくねん3つぶ)	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ あぶら こむぎこ	にんにくたまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きよほう	16.4 599	ハヤシライスのたべのこし は、ごはんのしよつかんにも どします。
秋分(しゅうぶん)の日(ひ)										
25	月	くりごはん			かきたまじる さんまのしおやき からしあえ	ぎゅうにゅう たまご なるとさんま	こめくり あぶら でんぶん さとう	ねぎ ほうれんそう こまつな にんじん もやし	25.3 575	25日(月) 秋分の日 23日は「秋分の日」です。暦の上 では、この日から季節が秋に変わり ます。25日の給食では、秋の味覚を とり入れて、「栗ご飯」や「さんまの塩 焼き」を作ります。秋の 訪れを感じながら 味わってください。
26	火	ごはん			キャベツともやしのみそしる めかじきのかわりソース さつまあげとおからのいためもの	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ めかじき おから さつまあげ	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん キャベツ たまね ぎ もやし ねぎ	26.4 635	秋の 訪れを感じながら 味わってください。
27	水	ナン			やさしいスープ ひきにくとだいずのカレーに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく だいず	ナン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ しらたまもち	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじにんにく グリーンピース みかん パインアップル もも	23 634	秋はおいしい食べ物がたくさん出 回る季節であり、また気温が下がる と食欲が増すことから、「食欲の秋」 と言われています。給食でも、できる だけ旬の味を取り入れていきたいと おもいます。
28	木	ごはん			さつまじる あつあげのそぼろあん こまつなともやしのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しるみそ なまあげ ぶたにく	こめ あぶら さつまいも さとう でんぶん しるごま ドレッシング	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	26.3 608	《給食に登場する旬の食材》 さんま、さば、栗、なす さつまいも 梨、巨峰
29	金	ちゅうかどん			はるさめサラダ (ちゅうかどんドレッシング) きよほう(ぜんがくねん3つぶ)	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ピーマン きくらげ キャベツ きよほう	21.4 567	ちゅうかどんのたべのこしは ごはんのしよつかんにもどし ます。
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(木)、9月分は10月2日(月)です。 納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいぎんえいようか	エネルギー 609 キロカロリー	たんぱく質 25.1 グラム		

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起きをしてきちんと朝ごはんを食べていますか？一日の始まりに、栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。早起きしてしっかり朝ごはんを食べるためには、早く寝ることが必要です。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったら、「早寝早起き朝ごはん」を実践して、生活リズムを整えていきましょう！

