A8

# 令和3年 9月 学校給食基準献立予定表

**食に関する指導のねらい**
協力して食事の場づくり…進んで食事の場をつくることができる
元気のでる黄の食べ物…元気のでる黄の食べ物を知る

小学校給食費納入のご案内
9月期の口座振替は9月29日(水)です。振替口座の残高不足にご注意ください。

アレルギー情報はこちら
(公財)よこはま学校食育財団ホームページ https://ygs.or.jp

## エネルギーのもとになる黄の食べ物

食べ物は、体の中の働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。

黄のグループの食べ物には、米、パン、めん類、いも類、さとう、油などがあります。

わたしたちの体は、勉強したり、走ったり、いろいろな活動をしています。眠っている間も呼吸し、体温が保たれています。黄の食べ物は、そのためのエネルギーになります。

しっかり食べて、勉強や運動をがんばりましょう。

参考資料：教科書「わたしたちの家庭科」

### 水

**1 はいがごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(ひじきのナムル) わかめスープ**

●ビビンバ(肉)
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 45 |
| ねぎ | 15 |
| しょうが | 0.5 |
| にんにく | 0.2 |
| 米油 | 0.5 |
| しょうゆ | 2.3 |
| 砂糖 | 1.2 |
| 酒 | 1 |
| コチジャン | 1.1 |

●ビビンバ(ひじきのナムル)
| | |
|---|---|
| もやし | 35 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 3 |
| ひじき | 1 |
| しょうゆ | 0.8 |
| にんにく | 0.1 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 1 |
| 酢 | 1 |
| ごま(白) | 3 |
| 塩 | 0.15 |
| ごま油 | 0.4 |

●わかめスープ
| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 20 |
| ねぎ | 10 |
| えのきたけ | 7 |
| わかめ(生) | 3 |
| しょうゆ | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| ごま油 | 0.3 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 629kcal たんぱく質 25.6g

### 木

**2 丸パン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ クリームスープ**

●魚フライ
| | |
|---|---|
| メルルーサフライ | 80 |
| 揚げ油(米油) | |

●ラタトゥイユ
| | |
|---|---|
| ベーコン | 1 |
| トマト(缶) | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| なす | 10 |
| ズッキーニ | 10 |
| ピーマン | 5 |
| にんにく | 0.2 |
| オリーブ油 | 0.5 |
| 塩 | 0.35 |
| 黒こしょう | 0.02 |

●クリームスープ
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 10 |
| たまねぎ | 30 |
| にんじん | 15 |
| こまつな | 9 |
| 牛乳 | 20 |
| 豆乳 | 30 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう | 0.01 |
| チキンブイヨン | 10 |
| 水 | 50 |

エネルギー 676kcal たんぱく質 31.1g

### 金

**3 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし**

●米粉シチュー
| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 20 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 15 |
| さやいんげん | 5 |
| 米油 | 0.7 |
| 牛乳 | 30 |
| 豆乳 | 30 |
| 脱脂粉乳 | 5 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう | 0.02 |
| バター | 0.5 |
| 米粉 | 3 |
| 水 | 20 |

●キャベツサラダ
| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| 砂糖 | 0.8 |
| 酢 | 1.3 |
| 塩 | 0.3 |
| 黒こしょう | 0.01 |

●なし 1/6個

エネルギー 630kcal たんぱく質 24.9g

### 月

**6 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ とうがんのすまし汁**

●さばのみそ煮
| | |
|---|---|
| さば | 60 |
| しょうが | 1.2 |
| しょうゆ | 0.8 |
| 砂糖 | 3.5 |
| 淡色辛みそ | 2.8 |
| 赤色辛みそ | 1.8 |
| みりん | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| 水 | 10 |

●ごまじょうゆあえ
| | |
|---|---|
| もやし | 25 |
| キャベツ | 25 |
| ごま(白) | 3 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 塩 | 0.2 |

●とうがんのすまし汁
| | |
|---|---|
| とうがん | 20 |
| にんじん | 10 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 9 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうが | 0.3 |
| しょうゆ | 1 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| 削り節・だし昆布・水 | 110 |

エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g

### 火

**7 豚角煮丼(はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁**

●豚角煮丼の具
| | |
|---|---|
| 豚肉(角) | 40 |
| うずら卵(缶) | 17 |
| ねぎ | 15 |
| こまつな | 9 |
| しめじ | 8 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 5 |
| 砂糖 | 2 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 2 |
| 黒こしょう | 0.02 |
| でんぷん | 0.2 |
| 水 | 3 |

●ぶどう豆
| | |
|---|---|
| だいず | 17 |
| しょうゆ | 0.8 |
| 砂糖 | 4 |
| 塩 | 0.05 |
| 水 | 5 |

●みそ汁
| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 20 |
| たまねぎ | 25 |
| オクラ | 5 |
| 淡色辛みそ | 6 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 687kcal たんぱく質 31.6g

### 水

**8 ぶどうパン 牛乳 メヒカリフライ じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ**

●メヒカリフライ
| | |
|---|---|
| メヒカリフライ | 45 |
| 揚げ油(米油) | |

●じゃがいものソテー
| | |
|---|---|
| じゃがいも | 45 |
| しらたき | 25 |
| 米油 | 0.5 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 塩 | 0.2 |
| こしょう | 0.02 |

●野菜スープ
| | |
|---|---|
| キャベツ | 25 |
| たまねぎ | 25 |
| にんじん | 10 |
| パセリ | 0.3 |
| 塩 | 0.8 |
| こしょう | 0.02 |
| 豚ガラスープ | 20 |
| 水 | 100 |

●チーズ 15

エネルギー 616kcal たんぱく質 24.6g

### 木

**9 にんじんごはん(麦ごはん) 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 すまし汁**

●にんじんごはんの具
| | |
|---|---|
| にんじん | 30 |
| 油揚げ | 5 |
| ごま(白) | 1 |
| しょうゆ | 2 |
| 砂糖 | 1 |
| みりん | 0.5 |
| 塩 | 0.3 |
| 削り節・水 | 10 |

●凍り豆腐のそぼろ煮
| | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 15 |
| 凍り豆腐 | 10 |
| ねぎ | 8 |
| 米油 | 0.5 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 1.5 |
| みりん | 1 |
| 塩 | 0.2 |
| でんぷん | 1 |
| 削り節・水 | 40 |

●すまし汁
| | |
|---|---|
| うずら卵(缶) | 16 |
| こまつな | 9 |
| ねぎ | 8 |
| かんぴょう | 1 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 塩 | 0.7 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.0g

### 金

**10 ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 黄桃コンポート**

●カレービーンズシチュー
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 20 |
| だいず | 17 |
| チーズ(角) | 3 |
| じゃがいも | 40 |
| たまねぎ | 50 |
| にんじん | 15 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| 小麦粉 | 2.5 |
| マーガリン | 2.5 |
| カレー粉 | 0.7 |
| トマトケチャップ | 1 |
| 中濃ソース | 2 |
| しょうゆ | 1 |
| 塩 | 0.55 |
| 水 | 50 |

●コーンサラダ
| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| スイートコーン(ホール) | 10 |
| きゅうり | 10 |
| 米サラダ油 | 4 |
| 砂糖 | 0.3 |
| 酢 | 2 |
| 塩 | 0.35 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.03 |

●黄桃コンポート 40

エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g

### 月

**13 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁**

●かつおのごまみそあえ
| | |
|---|---|
| かつお(角) | 50 |
| 凍り豆腐 | 5 |
| でんぷん | 6 |
| 揚げ油(米油) | |
| ごま(白) | 3 |
| しょうが | 0.9 |
| しょうゆ | 1.7 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 甘みそ | 5 |
| 酒 | 1 |
| 水 | 18 |

●きゅうりの梅肉あえ
| | |
|---|---|
| きゅうり | 45 |
| 梅干し(ペースト) | 1 |
| しょうゆ | 0.3 |
| みりん | 0.3 |
| 塩 | 0.1 |

●すまし汁
| | |
|---|---|
| 絹ごし豆腐 | 25 |
| こまつな | 9 |
| ねぎ | 8 |
| えのきたけ | 7 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 塩 | 0.7 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

エネルギー 673kcal たんぱく質 30.0g

### 火

**14 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ 月見汁**

●肉そぼろ
| | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 25 |
| 乾燥大豆(粒) | 3 |
| にんじん | 15 |
| しょうが | 0.5 |
| しょうゆ | 4.5 |
| 砂糖 | 1.5 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |

●磯香あえ
| | |
|---|---|
| キャベツ | 45 |
| きざみのり | 0.3 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 塩 | 0.15 |

●月見汁
| | |
|---|---|
| しらたま(冷) | 30 |
| 鶏肉 | 5 |
| にんじん | 10 |
| ねぎ | 10 |
| こまつな | 9 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| 削り節・だし昆布・水 | 120 |

エネルギー 596kcal たんぱく質 21.4g

### 水

**15 麦ごはん 牛乳 麻婆なす にらたまスープ**

●麻婆なす
| | |
|---|---|
| 豚肉(ひき) | 15 |
| 乾燥大豆(粒) | 2 |
| なす | 55 |
| 米油 | 3 |
| ねぎ | 10 |
| にんじん | 10 |
| 赤ピーマン | 5 |
| しょうが | 0.8 |
| にんにく | 0.3 |
| 米油 | 0.5 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 1 |
| 赤色辛みそ | 1 |
| テンメンジャン | 1 |
| トウバンジャン | 0.2 |
| ごま油 | 0.2 |
| でんぷん | 1.5 |
| 水 | 15 |

●にらたまスープ
| | |
|---|---|
| 鶏卵 | 25 |
| 木綿豆腐 | 20 |
| にら | 8 |
| えのきたけ | 5 |
| しょうゆ | 0.9 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| 黒こしょう | 0.02 |
| ごま油 | 0.2 |
| でんぷん | 1 |
| チキンブイヨン | 15 |
| 水 | 100 |

エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g

### 木

**16 はいがパン 牛乳 チリコンカーン ひじきサラダ**

●チリコンカーン
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| だいず | 17 |
| たまねぎ | 60 |
| トマト(缶) | 30 |
| にんじん | 15 |
| パセリ | 0.3 |
| にんにく | 0.2 |
| 米油 | 0.7 |
| 小麦粉 | 2 |
| トマトケチャップ | 5 |
| 中濃ソース | 2 |
| しょうゆ | 1 |
| ワイン(赤) | 1 |
| 塩 | 0.6 |
| こしょう | 0.03 |
| チリパウダー | 0.2 |
| 水 | 15 |

●ひじきサラダ
| | |
|---|---|
| キャベツ | 25 |
| スイートコーン(ホール) | 10 |
| にんじん | 5 |
| ひじき | 2 |
| しょうゆ | 1 |
| ごま(白) | 2 |
| 米サラダ油 | 4 |
| しょうゆ | 0.9 |
| 砂糖 | 0.6 |
| 酢 | 2 |
| 塩 | 0.15 |
| こしょう | 0.02 |
| からし | 0.04 |

エネルギー 662kcal たんぱく質 28.7g

### 金

**17 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆**

●豚肉と野菜のしょうが炒め
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 25 |
| たまねぎ | 45 |
| キャベツ | 35 |
| こまつな | 9 |
| にんじん | 7 |
| しょうが | 1.5 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3 |
| みりん | 1 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.1 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 1.5 |

●みそ汁
| | |
|---|---|
| 油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 25 |
| ねぎ | 10 |
| わかめ(生) | 2 |
| 淡色辛みそ | 6 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

●納豆
| | |
|---|---|
| 納豆 | 30 |
| しょうゆ | 1.6 |
| みりん | 0.6 |
| 削り節・水 | 1.6 |

エネルギー 638kcal たんぱく質 26.2g

### ●献立表の見方●

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、小学校中学年の数値です。

※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますので、ご了承ください。

発行元(公財)よこはま学校食育財団
045-662-2541

### 火

**21 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁**

●いわしのかば焼き
| | |
|---|---|
| いわし | 2枚 |
| でんぷん | 2 |
| 米粉 | 1 |
| 揚げ油(米油) | |
| ごま(白) | 0.6 |
| しょうが | 0.6 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 2 |
| みりん | 1.5 |
| でんぷん | 0.3 |
| 水 | 12 |

●即席漬
| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| きゅうり | 8 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 酢 | 0.2 |
| 塩 | 0.2 |

●みそ汁
| | |
|---|---|
| 油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 20 |
| こまつな | 9 |
| 淡色辛みそ | 6 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 666kcal たんぱく質 24.0g

### 水

**22 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう**

●ツナサンドの具
| | |
|---|---|
| まぐろ油漬(フレーク) | 40 |
| チーズ(角) | 5 |
| たまねぎ | 16 |
| にんじん | 7 |
| 米油 | 0.5 |
| 砂糖 | 0.8 |
| 酢 | 2 |
| 塩 | 0.05 |
| こしょう | 0.01 |

●野菜のスープ煮
| | |
|---|---|
| 豚肉(厚) | 15 |
| じゃがいも | 55 |
| たまねぎ | 40 |
| キャベツ | 25 |
| にんじん | 20 |
| パセリ | 0.3 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 塩 | 0.9 |
| 黒こしょう | 0.02 |
| チキンブイヨン | 10 |
| 水 | 60 |

●ぶどう(巨峰) 32

エネルギー 629kcal たんぱく質 27.5g

### 塩 古代の塩「藻塩焼き」

和食の五味で塩味を感じる代表的な調味料に塩があります。

日本の古代の塩作りは、海藻を利用する「藻塩焼き」とよばれる方法でした。藻塩焼きは、海藻(ホンダワラ)に海水をかけながら干して焼き、その灰塩と海水を土器で煮つめたとされます。「藻塩」は小倉百人一首でもよまれており、塩作りの歴史をうかがえます。

ホンダワラ

### 木

**24 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳**

●ポークカレー
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 15 |
| じゃがいも | 55 |
| たまねぎ | 60 |
| にんじん | 15 |
| しょうが | 0.5 |
| にんにく | 0.3 |
| 米油 | 0.7 |
| 小麦粉 | 8 |
| マーガリン | 7 |
| カレー粉 | 1 |
| トマトケチャップ | 2 |
| 中濃ソース | 3 |
| しょうゆ | 2 |
| 塩 | 0.9 |
| 水 | 80 |

●ごま酢あえ
| | |
|---|---|
| きゅうり | 25 |
| 切干しだいこん | 4 |
| ごま(白) | 3 |
| しょうゆ | 2.8 |
| 砂糖 | 1.5 |
| 酢 | 2.8 |
| 塩 | 0.1 |

●プルーンはっこう乳 200ml

エネルギー 707kcal たんぱく質 19.3g

### 月

**27 チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース 野菜サラダ ミックスフルーツ**

●スパゲティトマトソース
| | |
|---|---|
| スパゲティ | 35 |
| まぐろ油漬(フレーク) | 30 |
| たまねぎ | 40 |
| トマト(缶) | 30 |
| トマト | 20 |
| ズッキーニ | 10 |
| にんにく | 0.3 |
| オリーブ油 | 0.7 |
| トマトケチャップ | 7 |
| 塩 | 1.1 |
| 黒こしょう | 0.03 |
| バジル(乾) | 0.05 |

●野菜サラダ
| | |
|---|---|
| キャベツ | 40 |
| きゅうり | 10 |
| 砂糖 | 1 |
| 酢 | 1.5 |
| 塩 | 0.3 |
| 黒こしょう | 0.01 |

●ミックスフルーツ
| | |
|---|---|
| パイン(缶) | 30 |
| りんご(缶) | 25 |
| ぶどう(缶) | 15 |
| 砂糖 | 2 |
| 水 | 20 |

エネルギー 688kcal たんぱく質 25.8g

### 火

**28 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ グレープゼリー**

●回鍋肉
| | |
|---|---|
| 豚肉 | 30 |
| しょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 0.5 |
| キャベツ | 65 |
| ねぎ | 10 |
| ピーマン | 7 |
| 赤ピーマン | 5 |
| しょうが | 0.2 |
| にんにく | 0.1 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 3.5 |
| 砂糖 | 1 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 酒 | 1 |
| テンメンジャン | 1 |
| トウバンジャン | 0.2 |
| でんぷん | 1 |
| 水 | 2 |

●卵とトマトのスープ
| | |
|---|---|
| 鶏卵 | 20 |
| 木綿豆腐 | 15 |
| 豚肉 | 5 |
| トマト | 20 |
| たまねぎ | 10 |
| こまつな | 5 |
| しょうが | 0.3 |
| 糸寒天 | 0.3 |
| しょうゆ | 0.8 |
| 酒 | 1 |
| 塩 | 0.7 |
| こしょう | 0.02 |
| でんぷん | 1 |
| ごま油 | 0.2 |
| チキンブイヨン | 15 |
| 水 | 90 |

●グレープゼリー 40

エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g

### 水

**29 栄養満点丼(ごはん) 牛乳 きびなごフライ 呉汁**

●栄養満点丼の具
| | |
|---|---|
| 牛肉(ひき) | 25 |
| にんじん | 10 |
| こまつな | 9 |
| にんにく | 0.4 |
| しょうが | 0.3 |
| しらたき | 15 |
| ひじき | 2 |
| ごま(白) | 2 |
| ごま油 | 0.5 |
| しょうゆ | 3 |
| 砂糖 | 0.4 |
| 酒 | 1 |
| チキンブイヨン | 3 |
| 水 | 5 |

●きびなごフライ
| | |
|---|---|
| きびなごフライ(にぼなし) | 45 |
| 揚げ油(米油) | |

●呉汁
| | |
|---|---|
| だいず(水煮) | 22 |
| だいこん | 15 |
| ねぎ | 10 |
| にんじん | 8 |
| 淡色辛みそ | 5.5 |
| 赤色辛みそ | 2 |
| 削り節・水 | 110 |

エネルギー 693kcal たんぱく質 27.9g

### 木

**30 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ**

●豆じゃが
| | |
|---|---|
| だいず | 17 |
| 豚肉 | 10 |
| 凍り豆腐 | 3 |
| じゃがいも | 55 |
| にんじん | 15 |
| こんにゃく | 15 |
| 米油 | 0.7 |
| しょうゆ | 6.3 |
| 砂糖 | 1.5 |
| みりん | 1 |
| 水 | 25 |

●からしじょうゆあえ
| | |
|---|---|
| もやし | 45 |
| こまつな | 9 |
| しょうゆ | 1.8 |
| からし | 0.04 |
| 塩 | 0.15 |

●ふりかけ
| | |
|---|---|
| ちりめんじゃこ | 3 |
| ごま(白) | 2 |
| 塩 | 0.1 |

### 塩 現代の塩「イオン交換膜製塩法」

日本は岩塩などの塩資源に恵まれていないので、海水から塩を作っています。

現在、日本で作られている塩の大半は「イオン交換膜製塩法」によるものです。電気の力を使い、海水から濃い塩水を作ります。その後、真空の釜で煮つめ、結晶になった塩を乾燥させます。

参考文献 兵庫県赤穂市HP他