

# 令和5年 9月給食献立表 テーマ「健康（長寿）を考える食事」

1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木) 国際理解	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
豚肉の栄養について知る	発酵食品である納豆のはたらきを知る	季節の食品秋なすを味わう	季節の果物なしを味わう	カレーの歴史について知る	ひじき・もずくなどの海そうの栄養について知る	じゃがいもの産地について知る	麦ごはんの栄養について知る	米粉について知る
豚肉は牛肉・鶏肉と比べビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1には疲労回復効果があるので、今日の豚丼をしっかりと食べて体力をつけるといいですね。	腸内細菌のうち善玉菌は食物せんいやオリゴ糖、納豆などの発酵食品を食べると活性化します。善玉菌は栄養素の吸収を助けたり、体の疲れを取ったり、病原菌から体を守るはたらきがあります。	秋なすは秋に収穫できるように梅雨明けに一度枝を切り戻してから育てます。大変手間がかかりますが、秋になると日差しが弱くなり皮がうすく種の少ない、みずみずしいなすが収穫できます。	なしは弥生時代から栽培されている果物です。世界のなしは大きく分けて、和梨、中国なし、西洋なしの3種類があります。横浜市でも浜なしの名前で、甘いなしが出回っています。	カレーはもともとインド発祥の料理ですが、イギリスに伝わりルーを使う調理法が開発され日本に伝わりました。市販のカレールーは日本が発祥ですが給食ではルーも手作りしています。	ひじき・もずくなどの海そう類には、歯や骨を丈夫にするカルシウムという無機質が豊富に含まれます。またもずくのトロトロとした成分は食物せんいの仲間の成分で、お腹の調子を整えます。	九州では秋に植えたじゃがいもが5～6月にかけて収穫されます。北海道では春に植えたじゃがいもが9～10月に収穫されます。産地が協力して1年中、供給が途絶えないように栽培しています。	麦ごはんは精白米に押し麦を混ぜて炊いています。大麦は精白しつぶしたものを半分に米のような形に加工したものを使用しています。白ごはんよりも食物せんいを多くとることができます。	もともと米粉は主に米を精米する過程で出てくる砕けた米です。米粉シチューの米粉はうるち米を精白し洗って水につけ蒸して乾燥した乾飯（ほししい）を粉碎したもので、洋菓子等にも使われます。
<b>【はいがごはん】</b>	<b>【はいがごはん】</b>	<b>【ご飯】</b>	<b>【丸パン】</b>	<b>【はいがごはん】</b>	<b>【はいがごはん】</b>	<b>【ロールパン】</b>	<b>【麦ごはん】</b>	<b>【黒パン】</b>
<b>【豚丼の具】</b>	<b>【豚肉と野菜のしょうが炒め】</b>	<b>【麻婆なす】</b>	<b>【ツナペースト】</b>	<b>【ビーフカレー】</b>	<b>【栄養満点丼の具】</b>	<b>【あじフライ】</b>	<b>【肉じゃが】</b>	<b>【米粉シチュー】</b>
豚肉小間 たまねぎ こまつな ぶなしめじ しょうが しらたき 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	豚肉小間 たまねぎ キャベツ こまつな にんじん しょうが 米サラダ油 しょうゆ みりん 酒 食塩	豚ひき肉 大豆ミート なす 米白絞油 ねぎ にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 酒 食塩 でんぷん 水 テンメンジャン トウバンジャン ごま油 でんぷん 水 赤色辛みそ 鶏卵 木綿豆腐 にら えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 削り節 水 でんぷん 削り節 だし昆布 水	まぐろ油漬（フレーク） たまねぎ にんじん 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう <b>【豆と野菜のスープ】</b> 豚肉小間 たまねぎ キャベツ 手亡豆 にんじん こまつな 白ワイン 食塩 黒こしょう ポークブイオン <b>【なし】</b> <b>【牛乳】</b>	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 きゅうり 切干しだいこん いりごま(白) しょうゆ 穀物酢 砂糖 食塩 <b>【ごま酢あえ】</b> 水 きゅうり 切干しだいこん いりごま(白) しょうゆ 食塩 砂糖 食塩 <b>【フルーンはっごう乳】</b>	豚肉小間 大豆ミート にんじん こまつな にんにく しょうが しらたき ひじき いりごま(白) ごま油 たまねぎ しょうゆ 砂糖 酒 ポークブイオン 水 だいず(水煮) でんぷん 米白絞油 食塩 絹ごし豆腐 もずく ねぎ にんじん しょうゆ 酒 食塩 でんぷん 削り節 水 <b>【牛乳】</b>	あじフライ 米白絞油 中濃ソース ウスターソース <b>【ごぶきいも】</b> じゃがいも 食塩 白こしょう <b>【クリームスープ】</b> 豚肉小間 たまねぎ にんじん こまつな 米サラダ油 普通牛乳 豆乳 食塩 からし(粉) 白こしょう ポークブイオン 水 <b>【牛乳】</b>	豚肉小間 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩 水 <b>【からししょうゆあえ】</b> もやし こまつな しょうゆ 食塩 からし(粉) 白こしょう ちりめんじゃこ いりごま(白) 食塩 <b>【牛乳】</b>	鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ 米サラダ油 米サラダ油 豆乳 普通牛乳 食塩 米粉 有塩バター 水 <b>【コーンサラダ】</b> キャベツ コーン きゅうり 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉) <b>【牛乳】</b>
<b>【ぶどう豆】</b> だいず 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 食塩 水	<b>【みぞ汁】</b> 木綿豆腐 ねぎ ぶなしめじ 生わかめ	<b>【にらたまスープ】</b> 水	<b>【粥】</b> 水	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>
<b>【沢煮椀】</b> 豚肉小間 にんじん ねぎ ごぼう みずな えのきたけ しょうが しょうゆ 食塩 でんぷん 削り節 だし昆布 水	豚肉小間 赤色辛みそ 削り節 <b>【納豆】</b> 納豆 しょうゆ 酒 みりん 削り節 水 <b>【牛乳】</b>	<b>【にらたまスープ】</b> 水	<b>【粥】</b> 水	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>
<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【ふりかけ】</b> ちりめんじゃこ いりごま(白) 食塩 <b>【ヨーグルト】</b> <b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>	<b>【牛乳】</b>
エネルギー 646kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 651kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 667kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー 601kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 651kcal たんぱく質 32.5g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g



※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。  
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

14日(木)	15日(金)	19日(火) 食育の日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月) 郷土料理	26日(火)	27日(水) 行事食	28日(木)	29日(金)
はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品について知る	キャベツの栄養について知る	魚の油が健康によいことを知る	にんじんの栄養について知る	コロケの歴史について知る	わかめについて知る	さつま汁について知る	トマトの栄養について知る	十五夜(芋名月)について知る	はるさめについて知る	かつおについて知る
「はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め」は令和3年度はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品です。横浜市内の小学生在が考えた料理です。たくさんの野菜を使い、カラフルで見た目も楽しめるように工夫をしています。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、鉄という無機質を吸収するのを助ける栄養素です。	さばやさんま、鮭など魚の油にはEPA(エイコサペンタエン酸)という成分が含まれています。EPAには血管の弾力を保ち、血液をサラサラにするはたらきがあるといわれています。	にんじんにはカロテンという色素が豊富です。カロテンは体内でビタミンAとしてはたらきますが、油揚げなど油の多い食品や油と一緒にとると、さらに多く吸収されます。ビタミンAは子どもの成長に欠かせない栄養素です。	コロケはもともとフランス料理の「クロケット」というクリームコロケだといわれています。日本の文明開化でクリームコロケが伝わって広がり、ポテトコロケが日本独自で作られるようになりました。	わかめの旬は春から初夏ですが、年間を通して食べられるように長持ちさせるため、素干しや湯通しして塩蔵する方法が開発されました。市販のカットわかめは湯通し塩蔵わかめを加工して作られています。	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鹿児島では江戸時代に武士が闘鶏を行っていました。闘鶏で負けた鶏をその場でしめて野菜と煮込んだのが、さつま汁のはじまりといわれています。	トマトは夏が旬の野菜です。トマトは色素成分のカロテンやリコピンなどを含みます。カロテンは体の中で必要な量がビタミンAに変わります。リコピンは日焼けのダメージから肌を守る役割があるといわれています。	今年9月29日が十五夜です。十五夜に稲穂に見立てた「すすき」と月見だんご、さといもなどをお供えし、作物がたくさんとれたことに感謝してお月見をします。	日本では鎌倉時代からクズやカタクリから製造していたという記録が残っています。今ではさつまいもや緑豆からつくられたでんぷん(市販のかたくり粉)から作られて市販されています。	かつおのごまみそあえは人気メニューです。かつおは眠るときは速度を落としますが、昼も夜も一生かたづけられた水分が約70%、たんぱく質が約25%で、たんぱく質が他の食品と比べても多く含まれています。
【ご飯】	【はいがパン】	【ご飯】	【夕焼けごはん】	【チーズパン】	【はいがごはん】	【ご飯】	【ぶどうパン】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ご飯】
【はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め】	【カレービーンズシチュー】	【煮魚】	【夕焼けごはん】	【コロケ】	【チリコンカン】	【魚のかば焼き】	【スパゲティマトソース】	【魚の塩焼き】	【ビビンバ(肉)】	【かつおのごまみそあえ】
豚肉小間 油揚げ じゃがいも にんじん なす ピーマン ねぎ しょうが 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 淡色辛みそ 酒 でんぷん 水	豚肉小間 だいす プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩	さば切身 ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 穀物酢 みりん 酒 水	にんじん 油揚げ いりごま(白) しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 だし昆布 【ちくわの照り煮】 焼き竹輪 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水	コロケ 米白絞油 中濃ソース ウスターソース 【ポイルドキャベツ】 キャベツ 【卵とトマトのスープ】 鶏卵 木綿豆腐 豚肉小間 たまねぎ トマト しょうが しょうゆ 食塩 白こしょう チリパウダー	豚肉小間 だいす たまねぎ にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン 食塩 白こしょう チリパウダー	いわし でんぷん 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん にんにく でんぷん 水 【即席汁】 キャベツ きゅうり しょうゆ 食塩 鶏肉 油揚げ さつまいも だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	スパゲティ 食塩 まぐろ油漬(フレーク) たまねぎ トマト缶(カット) トマト にんにく オリーブ油 ケチャップ 食塩 黒こしょう 【フレンチサラダ】 キャベツ きゅうり 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	さけ切身 食塩 【さといものずんだあえ】 さといも えだまめ 砂糖 しょうゆ 西京みそ みりん 食塩 削り節 水 【月見汁】 うすら卵(水煮缶詰) 豚肉小間 にんにく ねぎ こまつな しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水	豚肉小間 ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 しょうゆ いりごま(白) しょうゆ 砂糖 西京みそ 酒 【ビビンバ(野菜)】 水 こまつな にんじん ひじき しょうゆ 砂糖 穀物酢 いりごま(白) 食塩 ごま油 【はるさめスープ】 木綿豆腐 ねぎ にんじん にら はるさめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 ポークパイオン 水	かつお(角) 凍り豆腐(角) でんぷん てんぷん 米白絞油 しょうが いりごま(白) しょうゆ 砂糖 西京みそ 酒 【梅肉あえ】 キャベツ きゅうり 梅干し パースト しょうゆ 砂糖 食塩 うすら卵(水煮缶詰) ねぎ こまつな えのきたけ しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水 【牛乳】 食塩 白こしょう ごま油 ポークパイオン 水
【かきたま汁】	【キャベツサラダ】	【みど汁】	【ごまあえ】	【牛乳】	【わかめサラダ】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
鶏卵 木綿豆腐 ねぎ こまつな えのきたけ しょうゆ 酒 食塩 でんぷん 削り節 だし昆布 水	水 【キャベツサラダ】 キャベツ 砂糖 こまつな 穀物酢 食塩 黒こしょう 【ミックスフルーツ】 みかん缶 バイナップル缶 りんご缶 砂糖 水	水 油揚げ じゃがいも たまねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ	水 【ごまあえ】 キャベツ いりごま(白) しょうゆ 砂糖 【呉汁】 木綿豆腐 だいす だいこん ねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ	水 【牛乳】 水	水 【わかめサラダ】 キャベツ 生わかめ しょうゆ 砂糖 ごま油	水 【牛乳】 水	水 【牛乳】 水	水 【牛乳】 水	水 【牛乳】 水	水 【牛乳】 水
エネルギー 625kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 635kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 610kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 662kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 543kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 585kcal たんぱく質 32.1g	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 636kcal たんぱく質 32.4g

