

令和6年 9月給食献立表 テーマ「健康(長寿)を考える食事」

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木) 国際理解	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
豚肉の栄養について知る	にんじんの栄養について知る	季節の果物なしを味わう	カレーの歴史について知る	季節の食品秋なすを味わう	米粉について知る	麦ごはんの栄養について知る	魚の油が健康によいことを知る	はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品について知る
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食べて体力をつけるというですね。	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としてはたりますが、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。	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ました。その後イギリスから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。	秋なすは秋に収穫できるように梅雨明けに一度、枝葉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。	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て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。	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して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。	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。	「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。
【はいがごはん】	【夕焼けごはん】	【丸パン】	【はいがごはん】	【ごはん】	【黒パン】	【麦ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
	はいが米							
【豚丼の具】	にんじん	【ツナペースト】	【ポークカレー】	【麻婆なす】	【米粉シチュー】	【肉じゃが】	【煮魚】	【はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め】
豚肉小間	油揚げ	まぐろ油漬(フレーク)	豚肉小間	豚ひき肉	鶏肉	豚肉小間	さば切身	豚肉小間
たまねぎ	いりごま(白)	たまねぎ	じゃがいも	大豆ミート	ベーコン	じゃがいも	ねぎ	油揚げ
こまつな	しょうゆ	にんじん	たまねぎ	なす	じゃがいも	たまねぎ	しょうが	じゃがいも
ぶなしめじ	砂糖	米サラダ油	にんじん	米白絞油	たまねぎ	にんじん	しょうゆ	にんじん
しょうが	みりん	砂糖	しょうが	ねぎ	にんじん	しらす	砂糖	なす
しらす	食塩	穀物酢	にんにく	にんじん	ぶなしめじ	米サラダ油	穀物酢	ピーマン
米サラダ油	だし昆布	食塩	米サラダ油	赤ピーマン	米サラダ油	しょうゆ	みりん	ねぎ
しょうゆ	【ちくわの照り煮】	白こしょう	小麦粉	しょうが	豆乳	砂糖	酒	しょうが
砂糖	焼き竹輪	【豆と野菜のスープ】	マーガリン	にんにく	普通牛乳	みりん	水	米サラダ油
みりん	しょうが	豚肉小間	カレー粉	米サラダ油	脱脂粉乳	食塩	【磯香あえ】	しょうゆ
酒	しょうゆ	たまねぎ	ケチャップ	しょうゆ	食塩	水	キャベツ	砂糖
【ぶどう豆】	砂糖	キャベツ	中濃ソース	砂糖	白こしょう	【からししょうゆあえ】	きざみのり	淡色辛みそ
だいず	みりん	手亡豆水煮	しょうゆ	淡色辛みそ	有塩バター	もやし	しょうゆ	酒
しょうゆ	酒	にんじん	食塩	テンメンジャン	米粉	こまつな	食塩	でんぷん
砂糖	水	こまつな	水	トウバンジャン	水	水	【みそ汁】	水
食塩	【ごまあえ】	白ワイン	【ごま酢あえ】	ごま油	【ひじきサラダ】	食塩	油揚げ	【かきたま汁】
水	キャベツ	食塩	きゅうり	でんぷん	だいず(水煮)	からし(粉)	じゃがいも	鶏卵
【沢煮椀】	いりごま(白)	黒こしょう	割り干しだいこん	水	きゅうり	【だいずとじゃこの炒り煮】	たまねぎ	凍り豆腐(角)
豚肉小間	しょうゆ	チキンピイオン	いりごま(白)	【にらたまスープ】	にんじん	こまつな	こまつな	ねぎ
にんじん	砂糖	水	しょうゆ	鶏卵	ひじき	ちりめんじゃこ	淡色辛みそ	こまつな
ねぎ	【具汁】	【なし】	穀物酢	凍り豆腐(角)	米サラダ油	いりごま(白)	赤色辛みそ	えのきたけ
ごぼう	木綿豆腐	【牛乳】	砂糖	にら	穀物酢	米サラダ油	削り節	しょうゆ
みずな	だいず(水煮)	【牛乳】	食塩	えのきたけ	砂糖	しょうゆ	水	酒
えのきたけ	だいこん	【ブルーんはっこう乳】	【ブルーんはっこう乳】	しょうゆ	しょうゆ	砂糖	【牛乳】	食塩
しょうが	ねぎ			酒	食塩	酒		でんぷん
しょうゆ	こまつな			食塩	白こしょう	水		削り節
食塩	淡色辛みそ			黒こしょう	からし(粉)	【牛乳】		だし昆布
でんぷん	赤色辛みそ			ごま油	【牛乳】			水
削り節	削り節			でんぷん				【牛乳】
だし昆布	水			チキンピイオン				
水	【牛乳】			水				
【牛乳】				【ふりかけ】				
				ちりめんじゃこ				
				いりごま(白)				
				食塩				
				【牛乳】				
エネルギー 646kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 679kcal	エネルギー 591kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 625kcal
たんぱく質 29.9g	たんぱく質 27.0g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 21.1g	たんぱく質 24.4g	たんぱく質 28.2g	たんぱく質 24.9g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 28.0g



※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。

令和6年 9月給食献立表 テーマ「健康(長寿)を考える食事」

13日(金)	17日(火) 行事食	18日(水) 食育の日	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月) 郷土料理
じゃがいもの産地について知る	十五夜(芋名月)について知る	発酵食品である納豆のはたらきを知る	キャベツの栄養について知る	かつおについて知る	トマトの栄養について知る	ひじき・もずくなどの海そうの栄養について知る	わかめについて知る	はるさめについて知る	さつま汁について知る
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。	今年は9月17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。	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。	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。	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、昼も夜も一生泳ぎ続けます。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多く含まれています。	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。	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。またもずくのトロロとした成分は食物せんいの中間の成分で、お腹の調子を整えやすくなります。	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えて作られています。	はるさめは、日本では鎌倉時代に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。今のはるさめは、さつまいもや緑豆からつくられたでん粉(市販のかたくり粉)から作られて市販されています。	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されています。
【ロールパン】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ナン】	【ごはん】	【ぶどうパン】	【はいがごはん】	【はいがパン】	【はいがごはん】	【ごはん】
【あじフライ】	【魚の塩焼き】	【豚肉と野菜のしょうが炒め】	【カレービーンズシチュー】	【かつおのごまみそあえ】	【スパゲティマトソース】	【栄養満点丼の具】	【チリコンカン】	【はいがごはん】	【ごはん】
あじフライ	さけ切身	豚肉小間	豚肉小間	かつお(角)	スパゲティ	豚ひき肉	豚ひき肉	牛肉	【魚のかば焼き】
中濃ソース	たまねぎ	たまねぎ	凍り豆腐(角)	だいず(水煮)	食塩	大豆ミート	だいず(水煮)	ねぎ	いわし
ウスターソース	【さといものずんだあえ】	キャベツ	プロセスチーズ	てんぷん	まぐろ油漬(フレーク)	にんじん	たまねぎ	しょうが	いぶん
【こぶきいも】	さといも	こまつな	じゃがいも	米白絞油	たまねぎ	こまつな	トマト缶(カット)	にんにく	米白絞油
じゃがいも	えだまめ	にんじん	たまねぎ	しょうが	しょうが	にんにく	にんじん	米サラダ油	しょうゆ
食塩	砂糖	しょうが	にんじん	いりごま(白)	トマト	しょうが	パセリ	しょうゆ	砂糖
白こしょう	しょうゆ	米サラダ油	にんにく	しょうゆ	にんにく	しらす	にんにく	酒	みりん
【クリームスープ】	西京みそ	しょうゆ	米サラダ油	砂糖	オリーブ油	ひじき	マカロニ(シェル)	コチジャン	てんぷん
豚肉小間	みりん	みりん	小麦粉	西京みそ	ケチャップ	いりごま(白)	食塩	砂糖	水
たまねぎ	食塩	酒	マーガリン	酒	食塩	ごま油	米サラダ油	【ビビンバ(野菜)】	【即席づけ】
にんじん	削り節	食塩	カレー粉	水	黒こしょう	しょうゆ	ケチャップ	もやし	キャベツ
こまつな	水	てんぷん	ケチャップ	【梅肉あえ】	【フレンチサラダ】	砂糖	中濃ソース	こまつな	きゅうり
米サラダ油	【すまし汁】	水	中濃ソース	キャベツ	キャベツ	酒	しょうゆ	にんじん	しょうゆ
普通牛乳	豚肉小間	【みそ汁】	しょうゆ	きゅうり	きゅうり	チキンブイオン	しょうゆ	ひじき	食塩
豆乳	小町ふ	凍り豆腐(角)	食塩	梅干し ペースト	米サラダ油	水	しょうゆ	しょうゆ	【さつま汁】
脱脂粉乳	にんじん	ねぎ	水	しょうゆ	砂糖	【揚げだいたい】	食塩	にんにく	鶏肉(小角)
食塩	ねぎ	ぶなしめじ	【キャベツサラダ】	みりん	穀物酢	だいず(水煮)	白こしょう	しょうゆ	油揚げ
白こしょう	こまつな	生わかめ	キャベツ	食塩	食塩	てんぷん	チリパウダー	砂糖	さつまいも
チキンブイオン	しょうゆ	淡色辛みそ	砂糖	【すまし汁】	白こしょう	米白絞油	水	いりごま(白)	だいこん
水	食塩	赤色辛みそ	穀物酢	【すまし汁】	からし(粉)	食塩	【わかめサラダ】	食塩	にんじん
【牛乳】	削り節	削り節	食塩	ねぎ	【牛乳】	【もずく汁】	キャベツ	ごま油	こぼろ
	だし昆布	水	黒こしょう	こまつな		凍り豆腐(角)	生わかめ	【はるさめスープ】	こまつな
	水	【納豆】	【ミックスフルーツ】	えのきたけ		もずく	しょうゆ	ねぎ	ねぎ
	【牛乳】	納豆	みかん缶	しょうゆ		ねぎ	砂糖	木綿豆腐	こんにゃく
		しょうゆ	黄桃缶(ダイス)	酒		にんじん	にんじん	しょうゆ	淡色辛みそ
		みりん	デラウェア(缶詰)	食塩		しょうゆ	穀物酢	にんじん	赤色辛みそ
		削り節	砂糖	削り節		酒	ちりめんじゃこ	にんじん	削り節
		水	水	だし昆布		食塩	ごま油	はるさめ	水
		【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】		【牛乳】	【フローズンヨーグルト】	しょうゆ	【牛乳】
						でんぷん	【牛乳】	酒	
						削り節	【牛乳】	食塩	
						水		白こしょう	
						【牛乳】		ごま油	
								チキンブイオン	
								水	
								【牛乳】	
エネルギー 651kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 547kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 636kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 591kcal
たんぱく質 32.5g	たんぱく質 34.3g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 25.9g	たんぱく質 32.2g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 26.8g	たんぱく質 27.9g	たんぱく質 23.3g	たんぱく質 25.7g

