



給食献立表



実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火		始業式		
2	水	○	カレーライス ボイル野菜のドレッシング添え ガリガリ君（ソーダ味）	632	18.3
3	木	○	スパゲティ味噌ミートソース マセドアンサラダ 豆乳カップケーキ	650	24.6
4	金	○	スタミナ豚丼 わかめサラダ 卵スープ	590	22.6
7	月	○	キムタクごはん チンゲンサイのスープ 甘辛カリカリ豆	566	23.3
8	火	○	レモンシュガートースト パンパンジーサラダ マカロニスープ	584	27.1
9	水	○	ごはん 魚の香味焼き 菊花和え 豆豚汁	596	29.7
10	木	○	チャーハン 春雨スープ 手作りシューマイ	571	25.5
11	金	○	トリニータ丼 キャベツのおかか和え すまし汁	644	26.9
14	月	○	ごはん 海苔のポテトコロケ からし和え 冬瓜の味噌汁	666	23.9
15	火	○	ミルクパン ロヒ・ラーティッコ シスコン・マッカラケイト	684	28.6
16	水	○	うまみたっぴりきのこごはん 魚の竜田揚げ 利休汁	557	26.0
17	木	○	カレーピラフ マーマレードチキン ミネストローネスープ	603	25.1
18	金	○	サンマーメン ビーンズポテト 果物（梨）	567	26.1
24	木	○	きつねうどん たこべったん 果物（ぶどう）	565	20.9
25	金	○	さつま芋ご飯 豚汁 月見団子	598	23.3
28	月	○	セレクト揚げパン（シュガー・ココア・抹茶） コールスローサラダ マカロニのトマト煮	646	22
29	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁	559	23.2
30	水	○	ビビン麺 もやしスープ りんごゼリー	558	24.5

給食だより



2学期が始まりました。9月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。「夜早く寝ること」「朝ご飯をしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。

生活リズムを整えるポイント

- *朝の決まった時間に太陽を浴びる。
- *昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- *友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
- *1日3回の食事を規則正しくとる。

9月1日は
防災の日

非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、少し多めに買い置きをして、食べたらいきなり買足することで、常に一定の食品を簡単に備蓄できる方法です。普段食べている日持ちのする食品を少し多めに買っておくだけで、簡単に備蓄できます。

また、水は、飲み水や調理用以外にも生活用水に必要です。一人当たり1日3Lを目安に、3日分の備蓄が望ましいと言われています。



おすすめの非常食

- ・米
- ・パックごはん
- ・乾麺
- ・カップ麺
- ・レトルト食品
- ・缶詰
- ・乾物
- ・インスタント汁物 など…



今月の献立より

*9日 重陽の節句献立

9月9日は菊の節句ともよばれ、この日は菊の花を浮かべたお酒を飲み長寿を祝います。給食では菊を使った「菊花あえ」を取り入れます。



*15日 ワールドメニュー：フィンランド

「ロヒ・ラーティッコ」…スライスしたじゃがいもを並べた上に、鮭と玉ねぎをのせてオーブン焼きしたものです。給食風にアレンジして作ります。

「シスコン・マッカラケイト」…フィンランドの家庭料理で、ソーセージが肉団子のように入ったスープです。給食ではウィナーを使用します。

*25日 十五夜献立「さつまいもごはん 月見団子」

今年の十五夜は9月25日です。十五夜のお月見にはすすきを飾り、だんごを供える風習があります。また、里いもなどのいも類や、栗、果物をお供えます。給食では、さつまいもごはんと月見団子を提供します。

毎月19日は
食育の日

味の旅：神奈川県

【神奈川県紹介】

神奈川県といえば、日本最大級の規模を誇る「横浜中華街」や鎌倉の大仏、箱根の温泉など、都市、海、自然が揃う多彩な魅力に溢れています。

【サンマーメン】

もやしなどの野菜や豚肉などの具材を炒めてとろみをつけたあんかけをのせて食べる、神奈川県横浜市発祥の麺料理のことです。



※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れ、又は行事などにより献立を変更することがあります。

重陽の節句
献立旬の食材
冬瓜ワールド
メニュー
フィンランド旬の食材
きのこ味の旅
神奈川県4年
社会科
見学十五夜
献立セレクト
給食

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他
2 水	カレーライス	○	豚肉		米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレブール	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ	水、赤ワイン、カレー粉、水、鳥がら、ロリエ、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、オールスパイス(粉)、ターメリック、チャツネ、オイスターソース、ウスターソース、クチャップ、しょうゆ
	ボイル野菜のドレッシング				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、からし
	ガリガリ君(ソーダ味)							ガリガリ君	
3 木	スパゲッティみそミートソース	○	豚肉、赤みそ	チーズ	スパゲッティ、砂糖	サラダ油	にんじん、トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、水煮マッシュルーム	赤ワイン、塩、こしょう、カレー粉、ナツメグ、クローブ
	マセドアンサラダ				じゃがいも、砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり、ホールコーン	酢、塩、こしょう
	カップケーキ		豆乳	ホイップクリーム(植物性脂肪)	砂糖、小麦粉				ベーキングパウダー、紙皿
4 金	スタミナ豚丼	○	豚肉		米、大麦、しらたき、麩、砂糖、でん粉	サラダ油、白ごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ	水、酒、しょうゆ、みりん、トウバンジャン
	わかめサラダ			わかめ	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、だいこん	しょうゆ、酢、からし
	卵スープ		鶏卵		でん粉		小松菜	しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、鳥がら、塩、こしょう
7 月	キムタクごはん	○	豚肉		米、大麦	サラダ油、ごま油、白ごま		長ねぎ、はくさい、キムチ漬、たくあん、ホールコーン	水、しょうゆ、酒、塩、こしょう
	チンゲンサイのスープ		鶏肉		でん粉	ごま油	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、えのきたけ	水、鳥がら、塩、こしょう、しょうゆ、酒
	甘辛カリカリ豆		大豆		でん粉、砂糖	大豆白絞油、白ごま			しょうゆ
8 火	レモンシュガートースト	○			胚芽食パン(学)、三温糖、グラニュー糖	ソフトマーガリン		レモン	
	マカロニスープ		ベーコン、豚肉		マカロニ	サラダ油	にんじん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ
	パンバンジーサラダ		鶏肉		砂糖	白ねりごま、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり	酒、しょうゆ、酢
9 水	ごはん	○			米、大麦				水
	魚の香味焼き		さば			ごま油		にんにく、しょうが、長ねぎ	酒、しょうゆ
	菊花あえ						小松菜	キャベツ、もやし、菊のり	しょうゆ、みりん、だし汁
	豆豚汁		豚肉、大豆、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも、こんにゃく	サラダ油	にんじん、小松菜	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
10 木	チャーハン	○	焼き豚、鶏卵		米、大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ、干しいたけ	水、しょうゆ、塩、酒、こしょう
	春雨スープ		鶏肉		はるさめ		にんじん	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、もやし、長ねぎ	水、鳥がら、酒、塩、こしょう
	手作リシューマイ		豚肉、鶏肉		砂糖、でん粉、しゅうまいの皮	ごま油		干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩
11 金	トリニータ丼(大分県)	○	鶏肉		米、大麦、でん粉、砂糖	大豆白絞油、ごま油	にら	にんにく、しょうが	水、塩、白こしょう、酒、しょうゆ、トウバンジャン、みりん、水
	キャベツのおかか和え		かつお節		砂糖		にんじん	キャベツ、もやし	しょうゆ、食塩、だし汁
	すまし汁		鶏肉、豆腐				小松菜	ねぎ	水、さば削り節(だし)、昆布(だし)、みりん、塩、酒、薄口しょうゆ
14 月	ごはん	○			米、大麦				水
	海苔のポテトコロッケ		鶏肉、いんげんまめ	焼きのり	じゃがいも、小麦粉、パン粉、パン粉	サラダ油、ソイレブール、大豆白絞油	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース200ml
	からしあえ						にんじん、小松菜	キャベツ、もやし	だし汁、みりん、しょうゆ、からし
	とうがんのみそ汁		鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ				にんじん、小松菜	とうがん、えのきたけ	水、さば削り節(だし)
15 火	ミルクパン	○			ミルクパン				
	じゃがいもと鮭のチーズ焼き(北・ラ・ティガ)		鮭	牛乳、チーズ	じゃがいも、小麦粉、パン粉	サラダ油、バター		玉ねぎ	白ワイン、塩、こしょう、水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、パセリ(乾)、紙皿
16 水	ソーセージのスープ(汎・マカイト)	○	ウィンナー		じゃがいも	サラダ油	にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン	白ワイン、水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ
	うまみたっぷりきのこご飯		鶏肉、油揚げ		米、大麦、三温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	しめじ、えのきたけ、まいたけ	水、だし汁、酒、しょうゆ、塩
	さかなの竜田揚げ		たら		でん粉	大豆白絞油		しょうが	みりん、酒、しょうゆ
	利休汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ		しらたき、じゃがいも	ごま油、白ねりごま	にんじん	ごぼう、だいこん	水、さば削り節(だし)、トウバンジャン、しょうゆ
17 木	カレーピラフ	○	豚肉		米、大麦	サラダ油	にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ、水煮マッシュルーム	塩、ターメリック、水、鳥がら、酒、カレー粉
	マーマレードチキン		鶏肉		マーマレード			にんにく	塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ
	ミネストローネスープ		ベーコン		じゃがいも、マカロニ	サラダ油	にんじん、ホールトマト	にんにく、セロリー、玉ねぎ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう
18 金	サンマーメン(神奈川)	○	豚肉		冷凍ラーメン、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし、長ねぎ	酒、しょうゆ(給)、オイスターソース、水、鳥がら、豚骨、しょうが(スープ)、みりん、こしょう、塩、酢
	ビーンズポテト		大豆		じゃがいも、でん粉	大豆白絞油			塩、こしょう、バブリカ(粉)、ガーリックパウダー
	くだもの(なし)							梨	
	きつねうどん		油揚げ		砂糖、うどん(無塩)		にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、昆布(だし)、塩、しょうゆ、みりん、だし汁
24 木	たこべったん	○	たこ、かつお節		小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン、長ねぎ、キャベツ	水、中濃ソース
	果物(ぶどう)							ぶどう	
	さつま芋ごはん		鶏肉、油揚げ		米、大麦、さつまいも、砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ	水、塩、酒、薄口しょうゆ、みりん
25 金	豚汁	○	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ		こんにゃく	サラダ油	にんじん、小松菜	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
	月見団子				白玉粉、砂糖				水、塩
	セレクト揚げパン(シュガー・ココア・抹茶)				コッパパン、グラニュー糖、砂糖	大豆白絞油			ビュアココア、紙、抹茶
28 月	コールスローサラダ	○			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、からし
	マカロニのトマト煮		鶏肉、大豆		じゃがいも、砂糖、マカロニ	サラダ油	にんじん、ホールトマト、トマトピューレ	にんにく、玉ねぎ	赤ワイン、水、鳥がら、ロリエ、塩、こしょう、チリパウダー、クチャップ、ウスターソース、しょうゆ、パセリ(乾)
29 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉、凍り豆腐		米、大麦、砂糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	しょうが、干しいたけ、玉ねぎ	水、酒、みりん、しょうゆ、だし汁
	春雨サラダ		ハム		はるさめ、砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが	酢、塩、しょうゆ
	味噌汁		油揚げ、白みそ、赤みそ		じゃがいも			玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)
30 水	ビビン麺	○	豚肉、赤みそ		蒸し中華麺、砂糖	サラダ油、サラダ油、白ごま、白すりごま、白ねりごま、ごま油	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、もやし、りんご	水、鳥がら、しょうゆ、酢、コチジャン
	もやしスープ		鶏肉				小松菜	しょうが、玉ねぎ、もやし	水、鳥がら、酒、塩、こしょう、しょうゆ
	アップルゼリー			寒天	砂糖			りんごジュース	水、カップ