

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血・肉・骨になる	黄の仲間 力・熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	木	カレーライス	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	666 kcal
		じゃこ入り海藻サラダ		かいそうミックス ちりめんじゃこ	さとう こまあぶら しろいりごま	キャベツ きゅうり にんじん	26.0 g
		くだもの(冷凍みかん)				れいとうみかん	
3	金	枝豆ごはん	○		こめ むぎ しろいりごま	えだまめ	649 kcal
		鮭の南蛮漬		さけ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ はんのうねぎ	28.6 g
		豚汁		ぶたにく とうふ	こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
6	月	◆鹿児島県の郷土料理◆	○	「鶏飯」は白いごはんの上に、鶏肉・干し椎茸・錦糸卵等をのせ、鶏ガラスープをかけて食べる 奄美地域の郷土料理です。給食用にアレンジします。			620 kcal
		鶏飯		とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう	ほししいたけ きりぼしだいこん たくあん はんのうねぎ	26.3 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり	あぶら こむぎこ		
7	火	二色サンド	○	クリームチーズ	しよくパン いちごジャム くろざとうしよくパン さとう		651 kcal
		ポークシチュー		ぶたにく	あぶら ざらめ じゃがいも バター こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	27.0 g
		ツナサラダ		ツナ	こまあぶら さとう	もやし キャベツ にんじん きゅうり	
8	水	そばろごはん	○	とりひきにく たまご きざみのり	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん	613 kcal
		ぶどう豆		だいず	さとう		26.4 g
		けんちん汁		ぶたにく あぶらあげ	あぶら こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
9	木	◆重陽の節句◆	○	9月9日は「重陽の節句」です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗ごはんを食べたり して無病息災や長寿を願ったそうです。			651 kcal
		鮭と卵の混ぜごはん		さけ たまご	こめ むぎ あぶら しろいりごま		27.3 g
		菊花お浸し				こまつな キャベツ もやし きくのり	
10	金	冷やし五目うどん	○	あぶらあげ	れいとううどん	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ねぎ	650 kcal
		とり天		とりにく たまご	こむぎこ でんぶん あぶら	にんにく しょうが	24.2 g
13	月	うぐいすきなこ揚げパン	○	うぐいすきなこ	コッペパン さとう グラニューとう		703 kcal
		ヌードルスープ		ベーコン とりにく	ヌイコ(平打ちパスタ) じゃがいも	にんじん たまねぎ	26.6 g
		ハムサラダ		ポークハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	
14	火	五目チャーハン	○	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ	631 kcal
		春雨スープ		とりにく たまご	マロニー	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	24.2 g
		ミルクゼリーピーチソースがけ		こなかてん きゅうりゅう なまクリーム	さとう	おうとうかん	
15	水	◆愛媛県真鯛応援献立◆	○	国の事業を活用し、学校給食に提供していただいた愛媛県産の真鯛を、そばろにします。			617 kcal
		鯛そばろごはん		まだい	こめ むぎ さとう しろいりごま	さやえんどう	25.7 g
		筑前煮		とりにく たまご	あぶら こんにやく さといも	しょうが にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ れんこん	
16	木	上海麺	○	ぶたにく いか むきえび	むしちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	725 kcal
		大学芋			さつまいも あぶら さとう みずあめ しろいりごま		25.7 g
17	金	玄米ごまごはん	○		こめ げんまい しろいりごま		627 kcal
		鯖の香味焼き		さば		ねぎ しょうが	26.1 g
		切干大根サラダ		ツナ	しろいりごま さとう こまあぶら	にんじん もやし きゅうり	
		きのこ汁		とうふ		えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ こまつな	
21	火	◆十五夜◆	○	今年の十五夜は9月21日です。奈良時代から「お月見」が行われ、満月に見立てた団子や、 里芋やくだもの、すすきをお供えます。秋の実りに感謝していただきます。			618 kcal
		きつねうどん		あぶらあげ	れいとううどん さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	26.0 g
		甘酢和え				だいこん きゅうり にんじん	
		ごま団子	いんげんまめ	さつまいも しろたまご あぶら さんおんとう しろいりごま			

22	水	キャロットライスのクリームソースかけ	○	とりにく むきえび ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	671 kcal							
		バランスサラダ		あぶらあげ いんげんまめ ひじき	さとう あぶら	こまつな にんじん きゅうり ホールコーン	23.6 g							
		くだもの(梨)				なし								
24	金	ひじきごはん	○	とりにく ひじき あぶらあげ だいず	こめ むぎ あぶら つきこんにやく さとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん	668 kcal							
		鶏肉の照り焼き		とりにく		しょうが	29.4 g							
		すいとん		ぶたにく あぶらあげ たまご やきちくわ スキムミルク	しらたまこ こむぎこ	だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ								
27	月	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく だいず こなチーズ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム	663 kcal							
		大根サラダ		かまぼこ	あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり	25.0 g							
		ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース								
28	火	さんまの蒲焼丼	○	さんま	こめ むぎ あぶら てんぷん さとう	しょうが	694 kcal							
		磯和え		きざみのり かつおぶし		こまつな キャベツ にんじん	26.4 g							
		味噌汁		あぶらあげ とうふ		だいこん えのきたけ ねぎ								
29	水	◆開校記念日◆ 赤飯	○	しゅうわ ねん こうしゃ かんせい ことし しゅうねん 昭和2年に校舎が完成してから、今年で94周年になります。			604 kcal							
		ふくさ卵焼き		ささげ	こめ もちこめ		26.3 g							
		沢煮椀		とりひきにく たまご ひじき	さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな								
30	木	焼きカレーパン	○	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら こむぎこ ドライパンこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	622 kcal							
		コールスローサラダ			あぶら さとう	キャベツ ホールコーン にんじん	25.0 g							
		小松菜スープ		ベーコン		にんじん もやし こまつな								
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		650	26.1	21.6	2.7	347	2.3	260	0.37	0.54	26	5.1	95	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

配慮する栄養素



©少年写真新聞社2021

2学期がスタートしました。休み明けは、朝起きることができなかつたり、何となく体がだるかつたり、食欲がわかなくなつたりと、体の不調を訴える人が多くなります。9月は夏の疲れが出やすいです。生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなつてしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

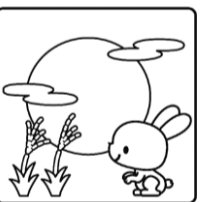
©少年写真新聞社2021

今月の献立から

ごま団子

材料 4人分

さつまいも	100g
いんげん豆(乾燥)	28g
三温糖	12g
塩	少々
白玉粉	12g
水	13g
白いりごま	24g
揚げ油	適宜



作り方

- いんげん豆は、やわらかく茹でてつぶしておく。
- さつまいもは皮をむき、蒸してつぶしておく。
- 定量の水(少し残す)に塩と三温糖を溶かし、少しずつ白玉粉に加えて良くこねる。
- ①と②に③を加え、耳たぶくらいのかたさにする。少し残した水で調整する。
- 団子型(1人2個)に成形し、分量外の水にサツとくぐらせてから、ごまを全体にまぶして油で揚げる。

たんぱく質や食物繊維をおぎなうことができます。

