9月　献立予定表

鹿児島市立西陵小学校

給食目標:食事のマナーについて考えよう

日 曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整える ビタミン	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
2 水	牛乳		ぎゅうにゅう					642 キロカロリー 21.0 グラム	2学期が始まりました。背中をのばし、足を床につけて、姿勢をよくすると、よくかんでおいしく食べることができます。
	セルフハヤシライス	ぎゅうにく、ぶたにく	チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ、りんご、にんにく	こめ、じゃがいも	あぶら	ワイン、ハヤシルウ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう		
	月と星のフルーツポンチ			みかん、パインアップル、もも	マスカットゼリー				
3 木	牛乳		ぎゅうにゅう					568 キロカロリー 25.7 グラム	今日は 9月6日の黒の日から黒のつく食べ物を取り入れました。鹿児島には、黒のつく特産品がいっぱいあります。
	黒糖パン				黒糖パン				
	黒豚うどん 黒の日	くろぶたにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ、キャベツ、しいたけ	うどん		かつお節、しょうゆ、みりん		
	黒酢あえ			とうもろこし、にんじん、きゅうり、キャベツ	さとう、くろざとう		黒酢、つぼ酢、しょうゆ、しお		
4 金	牛乳		ぎゅうにゅう					617 キロカロリー 22.5 グラム	冬瓜は夏が旬の野菜です。暑くなった体の熱を外に出すはたらきがあります。
	ごはん				こめ				
	マーボー冬瓜	ぶたにく、あつあげ、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、とうがん、にら	ざらめ、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	鶏がらスープ、酒、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン		
	もやしのソテー	かつお		にんじん、もやし、ヤングコーン、チンゲンサイ		ごまあぶら	しょうゆ、塩、こしょう		
7 月	牛乳		ぎゅうにゅう					602 キロカロリー 27.4 グラム	のっぺい汁は江戸時代から伝わる日本の郷土料理です。新潟県をはじめ全国で食べられています。
	ごはん				こめ				
	のっぺい汁	とりにく、とうふ、あぶらあげ		にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、だいこん、しいたけ	さといも		塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布		
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		しらたき、たまねぎ、にんじん、きくらげ、インゲン、しょうが	さとう	あぶら	酒、オイスターソース、しょうゆ、みりん		
8 火	牛乳		ぎゅうにゅう					608 キロカロリー 28.4 グラム	よくかんで食べるとだ液(つば)がたくさん出ます。だ液は血液からつくられます。しっかり食べて体をつくることが大切です。
	バターパン				バターパン				
	八宝菜 よくかむデー	ぶたにく、かまぼこ、さつまあげ、いか		ヤングコーン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	さとう、でんぷん	ごまあぶら、あぶら	塩、こしょう、しょうゆ、酒、オイスターソース、鶏がらスープ		
	きなこバナナ大豆	だいず、きなこ		バナナ	さとう		しょうゆ		
9 水	牛乳		ぎゅうにゅう					585 キロカロリー 23.3 グラム	ガパオライスはタイ国の料理を日本でアレンジしたものです。具をごはんと一緒に食べましょう。
	セルフガパオライス	ぶたにく		たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく	こめ、さとう	あぶら	酒、オイスターソース、ナムプラー、塩、こしょう、しょうゆ		
	酸辣湯	ベーコン、たまご、とうふ		にんじん、たまねぎ、こまつな、きくらげ、もやし	はるさめ、でんぷん	ごまあぶら	鶏がらスープ、酒、しょうゆ、塩、こしょう、酢		
10 木	牛乳		ぎゅうにゅう					558 キロカロリー 25.1 グラム	今日は人気のあるパン、ナンを取り入れています。一口大にちぎって、カレーミートと一緒に食べましょう。
	ナン				ナン				
	カレーミート	ぎゅうにく、ぶたにく、レバー		にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、プルーン、ピーマン	さとう	あぶら	塩、こしょう、ワイン、カレールウ、ソース、カレー粉		
	キャベツのスープ	ウインナー		にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、パセリ	じゃがいも	あぶら	鶏がらスープ		
	ラブミープラス		ラブミープラス						
11 金	牛乳		ぎゅうにゅう					561 キロカロリー 26.5 グラム	かつおみそはごはんがすすむおかずです。エネルギーのもとになるごはんをよくかんでおいしく食べましょう。
	ごはん のり		のり		こめ				
	かつおみそ	かつお、とうにゅう、みそ		ごぼう、にら	さとう	ごまあぶら、ごま			
	鶏肉と冬瓜のスープ	とりにく、あぶらあげ		とうがん、にんじん、ねぎ、こんにゃく、しょうが		あぶら	しょうゆ、みりん、だし昆布、塩		
14 月	牛乳		ぎゅうにゅう					603 キロカロリー 24.2 グラム	魚の脂は血液の流れをよくするはたらきがあります。日本の長寿を支えている食材です。
	ごはん				こめ				
	さつま汁	とりにく、あぶらあげ、みそ		にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうが	じゃがいも	あぶら	酒、かつお節		
	サンマのみぞれ煮/野菜炒め	さんま	昆布	だいこん、にんじん、キャベツ	さとう		しょうゆ、みりん		
15 火	牛乳		ぎゅうにゅう					572 キロカロリー 24.5 グラム	手には細菌やウイルスがついていることがあります。食事の前には石けんで丁寧に手を洗いましょう。
	バターパン				バターパン				
	じゃがいものベーコン煮	とりにく、ベーコン		にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ	じゃがいも		鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ		
	アップルドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、りんご		あぶら	塩、酢、こしょう		
16 水	牛乳		ぎゅうにゅう					647 キロカロリー 25.8 グラム	給食室で味をつけておいしい唐揚げを作ります。全校で42kgの鶏肉を使用します。
	ごはん				こめ				
	たまごスープ	ベーコン、たまご		しいたけ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、えのきたけ、チンゲンサイ	でんぷん	ごまあぶら	鶏がらスープ、酒、しょうゆ、塩、、こしょう		
	鶏唐揚げ/野菜炒め	とりにく		にんにく、にんじん、キャベツ	でんぷん、こめこ	ごまあぶら、あぶら	塩、こしょう、ワイン、カレー粉、しょうゆ		

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

９月　献立予定表

鹿児島市立西陵小学校

給食目標:食事のマナーについて考えよう

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる たんぱく質	おもに体をつくるもとになる 無機質	おもに体の調子を整える ビタミン	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物	おもにエネルギーのもとになる 脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
17 木	牛乳		ぎゅうにゅう					619 キロカロリー 26.1 グラム	今日は縦割りパンにツナ炒めをはさんで食べましょう。食べるときには、一口でよくかむことができる量を入れましょう。
	縦割りパン				コッペパン				
	ツナ炒め	かつお		とうもろこし、キャベツ、ごぼう			しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ		
	ラビオリスープ	ベーコン、ラビオリ		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	じゃがいも	あぶら	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
18 金	牛乳		ぎゅうにゅう					592 キロカロリー 24.7 グラム	くきわかめなどの海藻類は児童の皆さんに食べ慣れてほしい食材のひとつです。
	セルフ豚どんぶり よくかむデー	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、しらたき、しょうが、にんにく	こめ、ざらめ	あぶら	酒、みりん、しょうゆ、かつお節		
	くきわかめのきんぴら	ベーコン	くきわかめ	もやし、ねぎ	さとう	ごま、ごまあぶら	みりん、しょうゆ		
24 木	牛乳		ぎゅうにゅう					597 キロカロリー 24.9 グラム	まだ暑い日が続きますが、季節は少しずつ秋に移り変わっています。秋の食べ物を探して味わいましょう。
	食パン/黒豆きな粉				しょくパン	くろまめきなこ			
	秋のクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ	さつまいも、じゃがいも、こめこ	あぶら、バター	ワイン、鶏がらスープ、塩、こしょう		
	にんにく入りソテー		ウインナー	レンコン、とうもろこし、ブロッコリー、にんにく		あぶら	塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ		
25 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					608 キロカロリー 19.9 グラム	今日は十五夜です。大きな満月が見ることができるといいですね。当たり前の毎日の食事に感謝したいものです。
	セルフきつねずし 十五夜	あぶらあげ、たまご		たけのこ、しいたけ、にんじん、インゲン	こめ、ざらめ	ごま、あぶら	すし酢、しょうゆ、酒、みりん		
	つくね団子汁	根菜つくね		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、きくらげ、こんにゃく、ねぎ			しょうゆ、酒、塩、かつお節		
	お月見団子				みたらしあんだんご				
28 月	牛乳		ぎゅうにゅう					647 キロカロリー 30.8 グラム	よくかむデーはよくかんで食べることを意識した料理を取入れています。奥歯でよくかんで食べましょう。
	ごはん よくかむデー				こめ				
	ごまキムチスープ	ぶたにく、とうふ、みそ		しらたき、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、きむちづけ、しょうが、にんにく		ごまあぶら、ごま	だし昆布		
	かつおと大豆の揚げ煮	かつお、大豆		しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	みりん、酒、しょうゆ		
29 火	牛乳		ぎゅうにゅう					612 キロカロリー 26.6 グラム	ピーマンの苦みは、虫などに食べられないようにするためだそうです。人間にとっては健康になる栄養素が入っています。
	ツイストミルクパン 5年宿泊学習				ミルクパン				
	ミートスパゲティ	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、マッシュルーム、パセリ、トマト	スパゲティ、さとう	あぶら	ワイン、ケチャップ、デミグラスソース、ソース、しょうゆ、塩、こしょう、寒天		
	イタリアンソテー	ベーコン		ブロッコリー、パプリカ、キャベツ、とうもろこし		あぶら	ワイン、塩、しょうゆ、こしょう		
30 水	牛乳		ぎゅうにゅう					620 キロカロリー 26.5 グラム	いろいろな食べ物を食べると栄養のバランスが整います。できる範囲で食べてみましょう。
	ごはん 5年宿泊学習				こめ				
	けんちん汁	とりにく、やきどうふ、あぶらあげ		にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、しいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ、酒、塩、かつお節		
	焼肉炒め	ぶたにく		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし	さとう	あぶら、ごま	トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、みりん、酒		

＊急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

気候変動による不作や自然災害等による流通過程のトラブルなど、食を取り巻く環境は大きく変化しています。食卓に並ぶ料理が「当たり前」ではないことを知り、関わってくれた人々や食材としていただく命に感謝する心を家庭の食事と給食の時間の両輪で育んでいきたいと考えています。御家庭でも話題にしていただきたいと思います。

ごはんを食べるときは、お箸でごはん粒を集めるようにすると、食べ終わったお皿をきれいにすることができます。