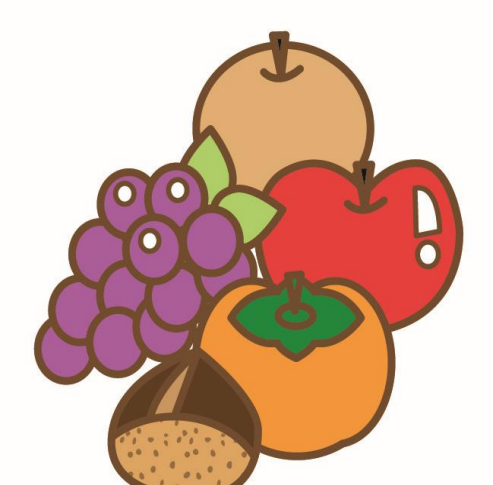




毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」

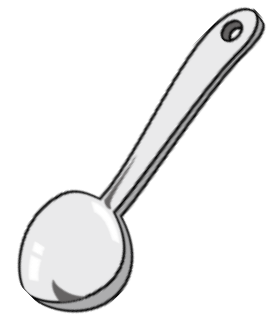
17日「お月見献立」



9月学校給食予定献立表

今月の目標 ～生活のリズムを整えよう～
まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで生活が不規則になってませんか？
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

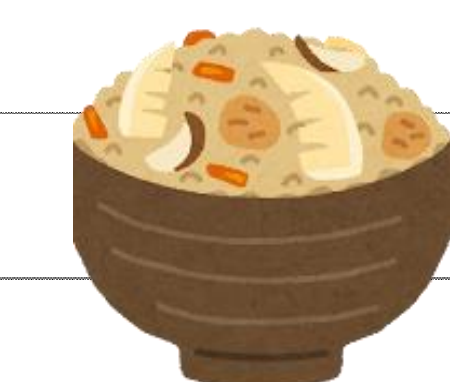


●の日はスプーンを持ってきてください。


令和6年度

かわち学園

日	曜	ス プ ー ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんばく質(g)		
2	月		ごはん					ごはん			640 28.3	759 31.6	924 39.5
			牛乳		牛乳								
			鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン果汁	でんぶん さとう	米油	酒 しょうゆ			
			のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢			
3	火	●	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく	米油	酒 かつおだし	583 18.4	703 21.1	841 24.8
			ポークカレーライス（ごはん ・ポークカレー）	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	米油	カレールウ コンソメ ウスターソース ケチャップ			
			牛乳		牛乳								
			ウィンナー	ウィンナー									
4	水	●	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 黄桃	さとう			593 24.7	710 28.4	860 34.3
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			シュウマイ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん さとう 小麦粉		塩			
5	木	●	バンサンスー	ハム			キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ	はるさめ さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ	575 26.5	698 31.9	810 36.4
			マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく	さとう でんぶん	米油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ			
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
6	金	●	ココア牛乳のもと							ココア牛乳のもと	532 19.2	640 22.6	711 24.7
			豚肉のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが たまねぎ にんにく りんご果汁	さとう	米油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩			
			なめたけあえ	かつお節	寒天	こまつな	もやし えのきたけ	さとう		しょうゆ			
			豆乳みそ汁	とり肉 油揚げ みそ 豆乳			ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく	米油	酒 かつおだし			
9	月	●	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン さとう	米油	塩	596 23.7	710 26.6	843 31.1
			牛乳		牛乳								
			ツナと豆のサラダ	ツナ(まぐろ) ひよこ豆 えんどう豆 レッドキドニー			キャベツ		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ 塩			
			クリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも	米油	酒 ペシャメルソース 塩 コショウ クリームポタージュ コンソメ			
10	火	●	ごはん					ごはん			612 24.5	728 28.2	844 31.8
			牛乳		牛乳								
			鶏肉のパン粉焼き	とり肉		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 コショウ 酒			
			ジャーマンポテト	ウィンナー			たまねぎ にんにく	じゃがいも	米油	コンソメ 塩 コショウ			
11	水	●	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ		コンソメ 塩 コショウ	597 20.6	703 23.5	810 26.5
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			さんまのかば焼き	さんま			しょうが	さとう でんぶん	米油	しょうゆ みりん 酒			
12	木	●	しょうがあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが			かつおだし しょうゆ	580 23.1	685 26.0	803 29.9
			すきやき風煮	ぶた肉 とうふ			ねぎ はくさい たまねぎ	ふ しらたき さとう		しょうゆ みりん 酒 かつおだし			
			中華丼（ごはん ・中華丼の具）	ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい もやし きくらげ	ごはん でんぶん さとう	ごま油	酒 中華だし しょうゆ コショウ			
			牛乳		牛乳								
13	金	●	たこナゲット	たこ いか たちうお				さとう パン粉 小麦粉 でんぶん	豚脂 米油	塩	602 20.6	664 23.3	763 26.8
			かにかまサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ			
			ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
17	火	●	メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 さとう でんぶん パン粉	米油	塩 コショウ	599 26.4	768 29.8	899 34.4
			パックソース							中濃ソース			
			小松菜のごまおかかびたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし しめじ		ごま	しょうゆ			
			つみれ汁	とり肉 いわし たら			だいこん ねぎ	さとう でんぶん	米油	酒 しょうゆ かつおだし 塩			
13	金	●	ストロベリーロール					ストロベリーロール			602 20.6	664 23.3	763 26.8
			牛乳		牛乳								
			グラタン	おから		トマト にんじん	なす たまねぎ りんご果汁 にんにく	じゃがいも 米粉 さとう でんぶん		塩			
			チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	でんぶん	米油	塩 ごまドレッシング ケチャップ デミグラスソース コンソメ ウスターソース			
17	火	●	ナポリタン	ウィンナー ベーコン		にんじん 青ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲティ さとう	米油		599 26.4	768 29.8	899 34.4
			【お月見・旬の献立】	2024年の十五夜は、9月17日です。十五夜は、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。お団子やさといもなどの丸いものをススキとともにお供えます。									
			ごはん					ごはん					
			納豆	納豆						しょうゆ からし			
17	火	●	牛乳		牛乳						599 26.4	768 29.8	899 34.4
			ハンバーグのおろしソース	とり肉 ぶた肉		トマト	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	豚脂	しょうゆ みりん 酒 塩			
			みたらし団子					しらたま さとう でんぶん		しょうゆ			
			いものこ汁	とり肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも		かつおだし			

日	曜	ス プ ー ン	献立名 こんだて めい	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年			
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)					
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんばく質 (g)					
18	水		【旬の献立】	秋に旬を迎えるきのこ類は、お腹の調子をととのえる働きのある食物せんいやカルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富に含まれています。							502 17.6	668 22.9	774 26.1			
			きのこうどん（ソフトめん					ソフトめん						しょうゆ かつおだし みりん 塩		
			・きのこうどんの汁)		ぶた肉	にんじん	だいこん しめじ えのきたけ しいたけ なめこ ねぎ		ごま油							
			牛乳			牛乳										
			大学いも					さつまいも さとう でんぶん	米油					しょうゆ		
19	木		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	さとう		しょうゆ 酢 ごまドレッシング	554 22.3	669 25.0	786 29.2			
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
			白身魚の油淋ソースがけ	ほき		赤ピーマン	ねぎ	でんぶん さとう	米油 ごま油	しょうゆ						
			中華あえ			にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ にら	もやし きゅうり くらげ	さとう	ごま	しょうゆ 酢 塩						
20	金		みそワントンスープ	ぶた肉 みそ			もやし しょうが	ワントン	ごま油	中華だし コショウ	588 23.2	723 27.7	845 32.0			
			ごはん		減塩ポイントは、香辛料であるカレー粉を使用しました。また、トマト缶を使用し酸味を出しました。				ごはん							
			牛乳			牛乳										
			豚肉のカレー炒め		ぶた肉	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ		米油	酒 カレー粉 コンソメ ウスターソース						
			ポテトサラダ		ハム	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ						
24	火		ミネストローネ	ベーコン		トマト	にんにく	マカロニ	米油	コンソメ コショウ	540 23.0	664 27.8	772 30.8			
			【日本味めぐり～滋賀県～】	「しよいめし」とは、醤油を使って炊いたごはんのこと、滋賀県の郷土料理です。お祭りのときにも食べられていたことから「わっしよい」の「しよい」をかけて名づけられました。												
			しよいめし		油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	ごはん こんにゃく					しょうゆ かつおだし 酒		
			牛乳			牛乳										
			ほっけの塩焼き		ほっけ									塩		
ひじきの炒め煮	とり肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		えだまめ	さとう	米油	酒 みりん しょうゆ								
25	水		大根のみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう	だいこん えのきたけ			かつおだし	577 21.5	685 24.4	793 27.2			
			【旬の献立】	旬のなすには、体を冷ます作用があります。まだまだ暑い9月を乗り切るにはもってこいの野菜です。												
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
			肉団子	とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぶん	しょうゆ 酢 ケチャップ							
26	木	●	マーボーなす	ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが なす	さとう でんぶん	ごま油	しょうゆ トウバンジャン 中華だし 塩 しょうゆ オイスターソース コショウ	590 20.3	724 24.0	852 27.6			
			ぎょうざスープ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ しょうが	さとう でんぶん									
			トマトのドライカレーライス（ごはん				ごはん									
			・トマトのドライカレー）	ぶた肉 だいず	にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ		米油	赤ワイン 塩 コショウ コンソメ カレールウ 中濃ソース							
			牛乳		牛乳											
27	金		フルーツポンチ	豆乳	寒天		みかん 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	さとう			586 19.5	695 21.9	813 24.9			
			ごはん					ごはん								
			牛乳		牛乳											
			豆腐ハンバーグきのこソース	とり肉 とうふ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	豚脂	みりん コショウ 酒 しょうゆ 鶏がらだし 塩							
			ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	しょうゆ						
30	月		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	たまねぎ	さつまいも		かつおだし	580 19.4	668 21.7	755 24.0			
			カレー南蛮うどん（うどん					うどん	米油							
			・カレー南蛮うどんの汁）	とり肉 なた	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ	でんぶん	米油	かつおだし カレールウ カレー粉 しょうゆ							
			牛乳		牛乳											
			肉まん	ぶた肉		たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	豚脂 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 塩							
			さつまいものサラダ				きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ						
			9月の平均栄養摂取量	1～3年			4～6年			7～9年						
			エネルギー（kcal）	580			698			815						
			脂質（g）	19.0			21.0			23.4						
食塩相当量（g）				1.74			2.04			2.54						

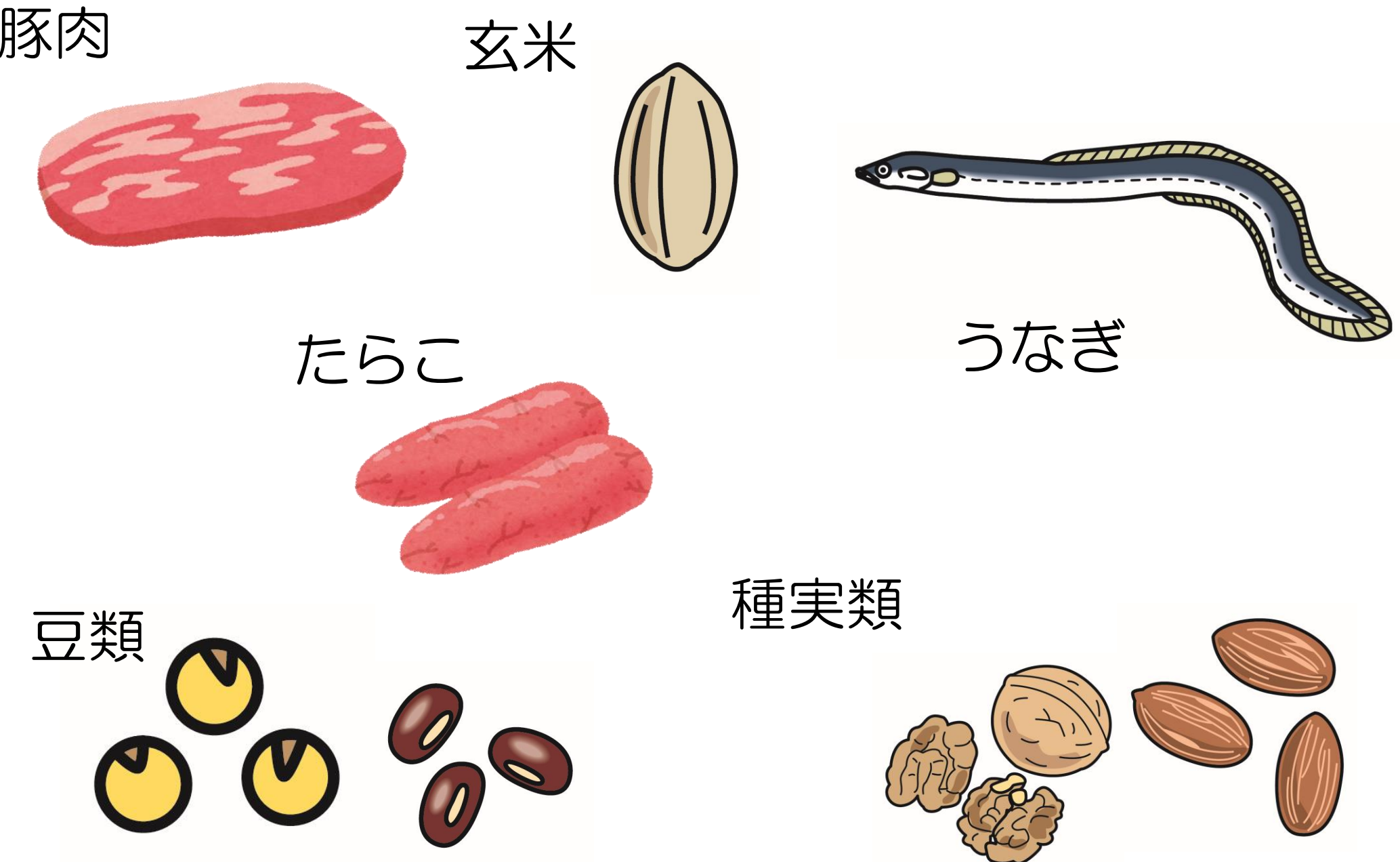
夏の疲れを吹き飛ばそう

暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

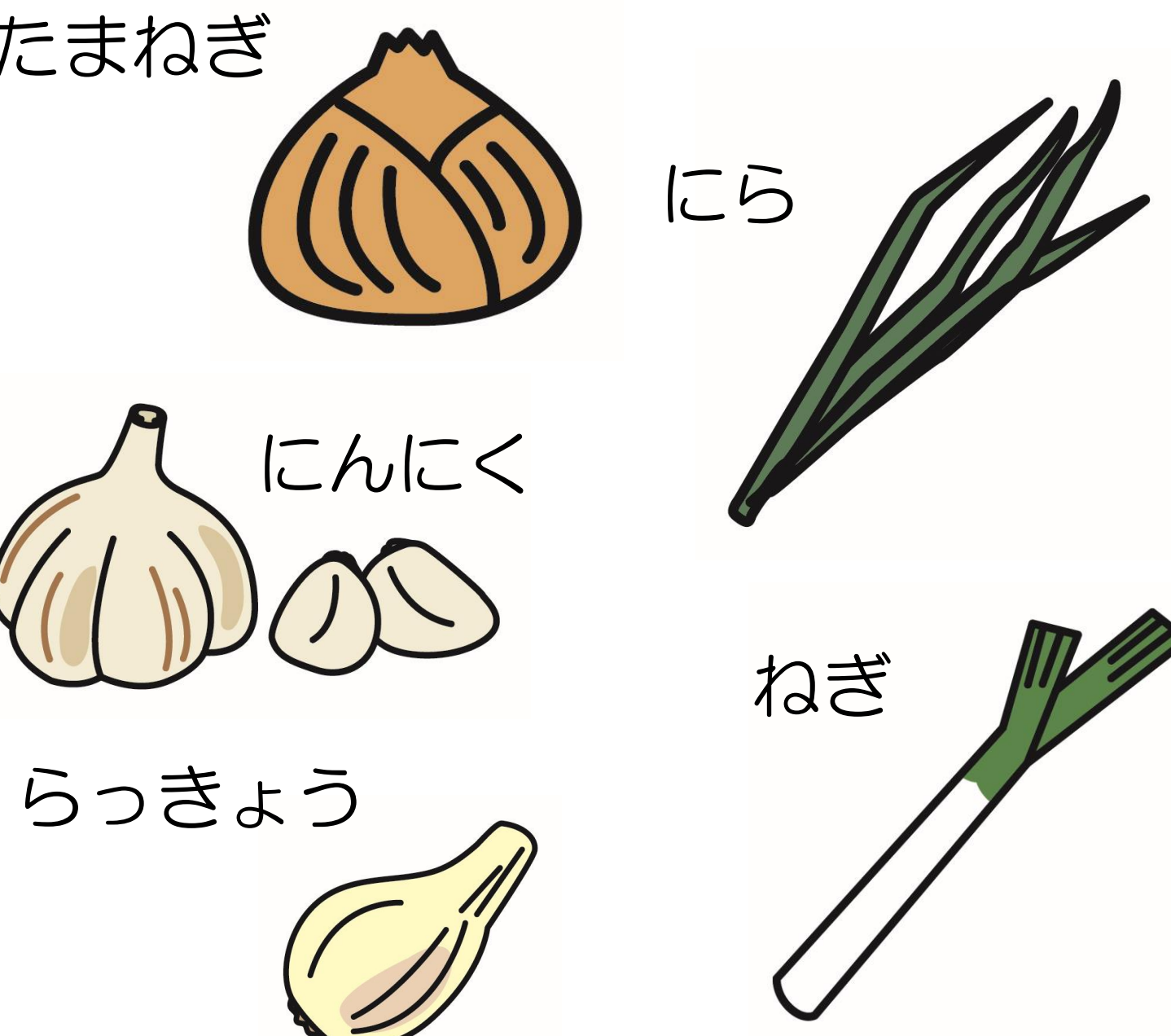
疲労回復には ビタミンB1

ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に疲れやすくなるので、積極的に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを多く含む食品



おすすめ給食レシビ

【材料 4人分】

・高菜の漬物

25g

・にんじん

1/2本

・ねぎ

1/2本

・鶏むね挽肉

120g

・ちりめんじゃこ

25g

A

・しょうゆ

小さじ1杯

・中華だし(顆粒)

小さじ1/2杯

・料理酒

大さじ1杯

・ごま油

大さじ2杯

・白いりごま

小さじ1杯

【作り方】

①高菜の漬物は細かく切る、にんじん・ねぎは粗みじん切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、鶏むね挽肉を入れ、パラパラに炒める。ちりめんじゃこを入れさらに炒める。次に、にんじんを入れ炒め、火が通ったら、高菜の漬物・ねぎを入れ、炒める。

③②に火が通ったら、Aの調味料を入れ味を全体的になじませる。

④最後に、白いりごまを振り、全体に混ぜたら完成。

5月提供メニューで、子どもたちはごはんに混ぜて残さず食べていました。ごはんの残量もいっなくなっ少なかったの、疲れや暑さから食欲が湧かないときに作ってみてください。鶏むね肉を入れることで、たんぱく質も多く摂れます。高菜の漬物ではなく、葉物野菜やお家に余っている漬け物でもOkです。

