

# 9月 おこたてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

日	主食 牛乳	おかず	血液や筋肉となつて体を大きくする		体の調子をよくして病気になるにくくする		仕事や運動をする時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値				
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC)	(炭水化物)	(脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
									510	18.0	17.0	2.00	
									640	24.0	21.3	2.50	
									820	30.0	27.3	3.00	
1 金	 	コッペパン ブルーベリージャム とりにくのアーモンドがらめ グリーンサラダ カレースープ(麦)	とりにく ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ	レタス キャベツ	パン ジャム でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド	529 672 847	23.1 28.8 35.7	19.5 23.3 28.4	1.96 2.63 3.75
4 月	 	ごはん マーボー豆腐 やさしいごまふうみあえ なし	ぶたにく みそ とうふ ちくわ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ なし	たけのこ にんにく ねぎ もやし	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	518 641 794	21.1 25.3 29.8	19.3 22.4 25.6	1.36 1.68 1.95
5 火	 	おやこどん(卵) キャベツときゅうりの もみづけ えのきいりみそしる	卵 とりにく かまぼこ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	たまねぎ しいたけ キャベツ えのき ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	501 621 776	25.0 30.1 35.8	15.7 17.7 19.9	2.30 2.88 3.42	
6 水	 	チャンポンめん(えび) ポパイサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく いか えび なると ハム うずら卵	牛乳	にんじん こねぎ ほうれんそう	たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	もやし キャベツ にんにく コーン	ちゅうかめん でんぶん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	537 621 783	24.3 29.4 35.4	13.9 16.3 17.6	1.47 1.95 2.15

<今月のいちおし献立> 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を<今月のいちおし献立>として提供します。

7 木	 	ごはん さけのパセリソースやき (麦・卵) スタミナサラダ じゃがいものみそしる	さけ やきぶた とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん ピーマン	にんにく きゅうり ねぎ	キャベツ レタス	こめ パン じゃがいも	オリーブ オイル ドレッシング	482 595 744	26.3 31.7 37.9	14.3 16.0 17.8	1.78 2.17 2.61
8 金	 	しょくパン マーシャルビーンズ(乳) オムレツのきのこソース (卵) ワンタンスープ	ベーコン とりにく 卵	牛乳	グリーンピース にんじん こまつな	たまねぎ もやし マッシュルーム ねぎ	パン さとう ワンタン	あぶら マーシャル ビーンズ	540 647 799	22.4 26.2 31.3	22.9 24.8 30.5	2.34 2.90 3.54	
11 月	 	ごはん のりたま(麦・卵・乳) にくじゃが なつみかんサラダ	ぶたにく なまあげ 卵 とりにく さばぶし	牛乳 のり スキムミルク	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり なつみかん レタス	こめ さとう じゃがいも こんにやく 小麦粉	あぶら アーモンド オリーブ オイル バター マーガリン ごま	509 626 779	18.8 22.1 26.0	17.7 20.1 22.7	1.64 1.94 2.25	
12 火	 	ごはん メンチカツ(麦) こまつなのりあえ かきたまじる(卵)	卵 とうふ ぶたにく	牛乳 のり	こまつな にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ	こめ でんぶん パンこ さとう 小麦粉	あぶら	496 641 823	20.5 25.5 31.4	17.0 20.8 24.8	2.16 2.86 3.55	
13 水	 	カレーうどん(麦・乳) ひじきサラダ(かに) アップルシャーベット	ぶたにく あぶらあげ なると かにかま	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きゅうり	ねぎ レタス りんご	ソフトめん カレールウ さとう	ドレッシング	553 650 866	22.1 26.3 35.1	15.7 18.8 22.4	1.87 2.56 3.26
14 木	 	ジャンバラヤ セサミサラダ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン パセリ ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ	セロリ たまねぎ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら オリーブ オイル ごま	527 621 752	17.6 20.6 24.2	22.8 27.0 31.2	1.48 1.98 2.38
15 金	 	しょくパン りんごジャム ツナサラダ とりにくとやさしい とうにゅうスープ (麦・乳)	とりにく とうにゅう みそ ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ レタス	きゅうり	パン ジャム じゃがいも ベシャメルルウ	バター ドレッシング	491 639 777	18.8 24.2 29.2	17.7 22.1 26.0	1.72 2.38 2.90

<日本型食生活の日> 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。

19 火	 	ごはん さんまのかばやき こまつなごまあえ だいこんのみそしる	さんま あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん	もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	530 650 804	20.6 23.7 27.7	21.7 24.5 27.4	2.08 2.69 3.18
---------	------	--	--------------------	-----------	--------------	--------------	-----------	----------------	-----------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<かみかみ献立> 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。

20 水	 	タンメン さつまいもとにぼしのあげに てづくりパインゼリー	ぶたにく なると うずら卵 だいたず	牛乳 にぼし	にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ	もやし ねぎ パイン	ちゅうかめん さとう さつまいも みずあめ ゼリーのもと	あぶら ごま	576 690 885	21.0 25.2 32.2	15.5 17.4 20.3	1.95 2.36 2.80
---------	------	-------------------------------------	-----------------------------	-----------	------------	----------------------	------------------	--	-----------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

21 木	 ごはん ポークカレー（麦・乳） まめまめサラダ 	ぶたにく だいず ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ しょうが きゅうり レモン	にんにく コーン レタス	こめ じゃがいも カレールウ	あぶら オリーブ オイル	525 652 823	18.9 22.7 27.1	18.1 21.0 24.6	2.15 2.72 3.34	
22 金	 コッペパン ココアクリーム（乳） ツナとポテトの マヨネーズやき イタリアンサラダ（乳） もずくスープ 	ツナ とりにく	牛乳 チーズ もずく	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ	コーン レタス もやし	パン じゃがいも ココアクリーム	マヨネーズ （卵ぬき） アーモンド ドレッシング	516 641 762	19.8 24.2 28.4	20.0 23.5 27.0	1.87 2.39 2.90	
25 月	 ごはん ぶたにくとピーマンの ピリカラどん  ごもくスープ ぶどう	ぶたにく とりにく なると とうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しいたけ たけのこ	ねぎ もやし ぶどう	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	490 610 763	18.4 22.2 26.4	13.6 15.1 16.8	1.55 2.07 2.45	
26 火	 ごはん あかうおのかおりあげ （麦・卵）  おかかあえ いんげんのみそしる はくとうのジュレ	あかうお さつまあげ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	もやし	こめ さとう てんぷらこ パンこ ぜりー じゃがいも	ごま あぶら	541 694 862	22.3 28.7 34.3	16.1 19.7 22.2	1.88 2.57 3.09	
27 水	 なめこうどん だいこんときゅうりの こんぶづけ  りんごのヨーグルトケーキ （乳・麦）	とりにく かまぼこ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト こんぶ	にんじん ほうれんそう	しいたけ きゅうり だいこん りんご	なめこ ごぼう ねぎ レモン	ソフトめん さとう ホットケーキ ミックス	あぶら	546 671 875	23.2 28.2 35.9	13.8 15.6 17.7	1.88 2.40 3.00	
28 木	 ごはん ふりかけ（乳・卵・麦） ぶたにくのソテー だいずソース  トマトと卵のスープ （乳・麦）	ぶたにく だいず ベーコン しみとうふ 卵	牛乳 チーズ いりこ のり こんぶ	こまつな にんじん トマト	しょうが たまねぎ	ねぎ	こめ さとう でんぶん パンこ	ごま	558 695 867	29.6 35.9 42.8	19.5 22.9 26.3	2.51 3.01 3.55	
29 金	 ナン キーマカレー（麦・乳） コールスローサラダ 	ぶたにく とりにく だいず ハム	牛乳	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	セロリ にんにく きゅうり	ナン カレールウ	あぶら ドレッシング	521 618 771	24.1 28.4 34.8	23.8 27.8 33.2	2.60 3.19 4.12	
									9月平均値	524 644 807	21.8 26.4 32.0	17.9 20.8 24.1	1.92 2.46 3.00

<今月の「こねぎ、梨」は県産使用予定です>



\* 給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

\* 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。


**献立紹介 鶏肉と野菜の豆乳スープ**

材料 1人分

- 鶏肉……………15g
- 玉ねぎ……………1/4個
- にんじん……………1/10本
- じゃが芋……………1/6個
- パセリ……………0.5g
- シチュールウ……………12g
- 豆乳……………35g
- みそ……………5g
- 塩……………0.3g
- こしょう……………0.03g
- コンソメ……………0.4g
- バター……………1.5g

作り方

- 1 玉ねぎはくし形に切り、にんじんはいちょう切り、じゃが芋は一口大に切る。
- 2 バターで鶏肉と野菜を炒め、水を具材がかくれる程度加えて煮る。
- 3 調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 さらに豆乳を加え、味を調える。



<イラスト 少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用>