



楽しい給食

みんながそろえば 栄養満点! 黄 赤 緑 令和4年度9月

小郡小・上郷小・小郡南小

小郡学校給食センター給食予定献立表

9月の給食目標・・・食べ物のはたらきを知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材料名						I値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	あぶら脂・種実類	
1 わかめごはん 豚肉のしょうがやき 夏野菜のみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ 麦みそ	わかめ	にんじん ピーマン にんじん オクラ	たまねぎ もやし なす たまねぎ キャベツ	さとう	ごま	590 26.3 いも類
木	9月がスタートしました。まだまだ、残暑が厳しい日が続きます。食欲がない人もいますが、しっかり給食を食べて、2学期を元気にのりきりしましょう! 9月の給食目標は、「食べ物のはたらきを知ろう」です。はたらきを知って、何でも食べられるようになります。						
2 小黒とうパン 夏野菜のジャージャーパスタ 中華サラダ	ぶたにく だいず 赤みそ	わかめ	トマト にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ なす えだまめ もやし きゅうり	パン 黒とう スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	592 23.3 きのこ類・魚介類
金	黒糖は黒砂糖とも呼ばれ、おもに沖縄県、鹿児島県の離島で生産されています。さとうきびのしぼり汁をそのまま加熱して濃縮し、加工せずに作る砂糖です。						
5 ごはん ハムステーキ ゴーヤのおかかあえ もずくスープ 冷凍パイ	ハムステーキ(鶏・豚) まぐろ水煮 かつおぶし とうふ	もずく	にんじん にんじん ねぎ	にがうり もやし たまねぎ えのきたけ パイナップル	ごめ さとう じゃがいも		567 22.2 種実類 沖縄県の料理
月	今日は、沖縄県でよく栽培されている食材をたくさん使っています。ゴーヤは、苦みがあり苦手な人も多いかと思いますが、この苦みに食欲増進効果があり、夏バテ防止にも効果的です。						
6 ごはん 高菜チャーハンの具 ミートボール 春雨スープ いちごとみかんの2色ゼリー	とりにく ミートボール(鶏・豚)		きざみたかな にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ しいたけ	ごめ さとう はるさめ いちごとみかんの2色ゼリー	ごまあぶら	580 18.6 乳製品・その他の野菜
火	高菜は、平安時代にはすでに栽培されていたといわれるほど、古くから日本に定着していました。葉にはピリッとした辛みがあり、食欲を増進させる効果があるとされています。						
7 パン てりやきチキン フレンチサラダ ABCスープ	てりやきチキン(鶏) ベーコン		にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	566 26.5 魚介類・海藻類
水	照り焼きとは、しょうゆ・酒・みりんなどを混ぜたたれを作り、ツヤがでるように焼く料理方法のことをいいます。						
8 ごはん さんまの甘露煮 梅おかかあえ お月見汁 お月見大福	さんまの甘露煮 かつおぶし とうふ		にんじん にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ	ごめ さといも お月見大福		636 20.9 小魚・果物 十五夜献立 旬の魚『さんま』
木	10日は十五夜です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞し、月見団子やさといも、ススキなどを供えて秋の豊作を祈願する行事です。						
9 パン いちごジャム かぼちゃコロツケ アーモンドサラダ とうがんのスープ	とりにく		かぼちゃコロツケ にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん とうもろこし	パン いちごジャム さとう じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド あぶら	573 19.8 大豆製品・いも類
金	とうがんは、「冬の瓜」と書きますが、旬は6月から9月頃です。貯蔵性が高く、夏に収穫しても冬までもつため、この名前がついたといわれています。						
12 ごはん さばの塩焼き ゆずきちあえ 五目汁	さば なまあげ	しらすほし	にんじん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ゆずきちあえ ごぼう たまねぎ しめじ	ごめ さとう しらたき		558 23.4 種実類・卵
月	さばにはいろいろな種類がありますが、よく食べられている種類は「まさば」と「ごまさば」です。昔は、歯が小さいことから「小歯(さば)」といわれていたそうです。						
13 ごはん ショーロンポー パンサンズー マーボーなす	ショーロンポー(豚・鶏) ぶたにく とうふ 赤みそ		にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし なす たまねぎ しいたけ	ごめ はるさめ さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ごまあぶら	624 21.7 海藻類・魚介類
火	なすの原産国はインドと考えられており、7月から9月に出回ります。なすは体の中の熱を下げるはたらきがあるので、夏にはぴったりの食材です。アントシアニンというポリフェノールが目の疲れをとり、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。						小郡小6年生なし
14 パン カルツォーネ ひじきとツナのサラダ ごぼうのクリームスープ	まぐろ水煮 ベーコン	ひじき きゅうりゆ	にんじん にんじん	カルツォーネ きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら あぶら	658 23.7 緑黄色野菜・きのこ類
水	カルツォーネとは、ピザを三日月形に折りたたんで焼いたイタリアの料理です。今日はあぶらで揚げたものを給食に出しています。						小郡小6年生なし

献立名	材料名						I補給 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	あぶら脂・種実類	
15 木 ナン キーマカレー 野菜スープ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン	ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ	ナン パンこ じゃがいも		536 24.2 果物・その他の野菜
	「キーマ」というのは、ヒンドゥー語で「細かいもの」という意味で、ひき肉を使ったカレーをいいます。今日は、ナンにつけて食べてください。						
16 金 パン ボイルウインナー ラタトゥイユ じゃがいものスープ ソーダフロート風ゼリー	チキンウインナー (鶏) ぶたにく		かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	たまねぎ スズキーニ なす たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも ソーダフロート風ゼリー	オリーブあぶら	591 25.1 大豆製品・小魚
	ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の料理で、夏野菜を煮込んだ料理です。なすやスズキーニ、ピーマン、たまねぎなどをオリーブオイルとにんにくで炒め、トマトで煮込みます。						
20 火 ごはん メダイの唐揚げ 煮こじ きのこの吹き寄せ汁	メダイの唐揚げ とりにく さつまあげ なまあげ あぶらあげ 白みそ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごま	612 23.7 果物 長野県の料理
	「煮こじ」は、長野県の八千穂村で昔から食べられている煮物で、人がたくさん集まる日にたっぷり作るそうです。長野県は、海こそないものの、比較的涼しい気候から生み出される質の良い農作物がたくさんあります。						
21 水 パン りんごジャム ツナオムレツ ほうれん草のソテー ラビオリスープ	ツナオムレツ ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン りんごジャム ラビオリ じゃがいも	あぶら	592 23.4 大豆製品・きのこ類 上郷小5年生なし
	ラビオリとは、小麦粉を練って作ったパスタ生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜やチーズなどの食材をはさみ、四角形に切り分けたイタリア発祥のパスタのことをいいます。						
22 木 ごはん ビビンバの具 わかめスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにく 赤みそ いらたまご とうふ	わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし 山菜 たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ぶどうゼリー	ごまあぶら ごま	582 19.6 魚介類 上郷小5年生給食なし 季節の果物『ぶどう』
	今日のビビンバは、日本でもなじみのある料理ですが、発祥は韓国です。現地では「ビビンバ」と発音します。「ビビン」が「混ぜる」、「バ」が「ごはん」の意味を表します。						
26 月 ごはん ハヤシライス コーンキャベツ チーズ	ぎゅうにく ベーコン	チーズ	にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ あぶら		631 21.3 大豆製品・いも類
	ハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎなどの野菜を炒め、トマト味のソースや赤ワインを加えて煮込んだものをごはんの上にかける日本でできた洋風の料理です。						
27 火 ごはん くじらくじられんこん キャベツの甘酢あえ みそ汁	くじら とうふ あぶらあげ 麦みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	れんこん キャベツ もやし たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう さとう じゃがいも	あぶら	587 22.0 種実類・果物 上郷小6年生給食なし くじらの日献立 (9月4日)
	9月4日は「く(9)じ(4)ら」の語呂合わせから、くじらの日となっていて、くじらと日本人の共生を考える日だそうです。山口県では、年末や節分にくじらを食べる風習があり、昔から身近に親しまれてきました。						
28 水 しょう 小パン マーシャルピンズ きつねうどん たまごと野菜のいためもの	とりにく あぶらあげ いらたまご ベーコン		にんじん こまつな ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん さとう あぶら	マーシャルピンズ	598 22.7 小魚・いも類 上郷小6年生給食なし
	きつねうどんは油揚げがのったうどんのことです。「きつね」と呼ばれる由来は諸説あります。稲荷神社では、きつねは神様の使いであり、きつねにも油揚げがお供えされているそうです。きつねの毛の色と油揚げの色が似ていること、きつねが丸くなった姿が油揚げを連想させるという説もあります。						
29 木 ごはん さばのゆずみそ煮 切り干し大根のあえもの じゃがいもとごぼうのうま煮	さばのゆずみそ煮 ぶたにく なまあげ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 切り干しだいこん もやし ごぼう たまねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたき さとう	ごま あぶら	697 27.0 きのこ類・海藻類 小郡小5年生給食なし
	じゃがいもは、様々な料理に合う優れたものです。日本では、肉じゃが・カレー・シチュー・ポテトサラダ・みそ汁などに使います。						
30 金 パン デミグラスハンバーグ 大豆サラダ ジュリエンスープ	ハンバーグ (鶏・豚) だいず ベーコン		にんじん にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	パン さとう さとう じゃがいも	あぶら	603 25.4 魚介類・乳製品
	今日で9月も終わりです。残暑の厳しい日も多かったと思いますが、給食はしっかり食べられましたか？給食は、みなさんの成長に合わせて、栄養のバランスや量を考えて提供しています。苦手なものがでも多く多いと思いますが、できる限り挑戦し、何でも食べられるようになってほしいと思います。						

県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県から一部助成を受けています。



朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが
文部科学省の調査でわかっています。みなさんも、朝食をとって、勉強も運動もがんばりましょう！

