

9月の給食献立表

平成23年9月2日
相模原市立谷口小学校

| 日 曜 | 主食 牛乳 | おかず | ざいりょうとおもなはたらき | | | エネルギー 脂質 | たんぱく質 食塩相当量 | 家庭で補いたい食品 | こんだて メモ |
|---------|---------------------|--|---|---------------------------------------|--|---------------|----------------|-----------|--|
| | | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | | | | |
| 5 月 | ロールパン 牛乳 | コーンとぶたにくの いために もやしのソテー メロン | 牛乳 ぶたにく | パン ジャがいも さとう でんぷん あぶら | にんじん たまねぎ コーン しいたけ さやいんげん メロン もやし キャベツ | 709.0 24.8 | 25.3 2.7 | さかな | 9月9日は重陽の節句、別名を旧暦では菊が咲く季節であることから、菊の節句とも呼ばれています。節句とは移り変わる日本の季節の節目、節目を感じとり、こころ豊かに暮らせることを楽しみ、祝う昔ながらの記念日です。この日給食では菊の花を入れたすまし汁をだします。 |
| 6 火 | ★ ごはん 牛乳 | なすいりマーボー どうふ ナムル | 牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム | ごはん さとう でんぷん あぶら ごま | にんじん こまつな ニラ なす もやし しいたけ ながねぎ | 604.0 19.4 | 25.7 2.0 | いも類 | |
| 7 水 | むぎいり ごはん 牛乳 | あかうおのからあげ やさいあんかけ みそしる れいとうみかん | 牛乳 あかうお(魚) とうふ みそ | こめ むぎ でんぷん さつまいも あぶら | にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ れいとうみかん | 709.0 19.9 | 26.6 2.4 | 種実類 | |
| 8 木 | ソフト フランスパン 牛乳 | かぼちゃのポタージュ ししゃものカレーあげ パリパリサラダ | 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ ししゃも | パン ジャがいも こむぎこ でんぷん あぶら マーガリン | かぼちゃ パセリ にんじん たまねぎ コーン キャベツ | 707.0 30.5 | 23.8 3.1 | 豆類 | |
| 9 金 | くりおこわ 牛乳 | すましじる ほっけのたつたあげ きゅうりのおかかあえ | 牛乳 うずらたまご とうふ ほっけ(魚) かつおぶし | こめ もちごめ さとう でんぷん くり あぶら | こまつな きくのり えのきたけ きゅうり | 674.0 23.5 | 26.5 2.9 | 果物 | |
| 12 月 | ★ ごはん 牛乳 | つきみだんごじる あじのなんばんづけ キャベツとじゃこの ソテー | 牛乳 とりにく あぶらあげ あじ(魚) ちりめんじゃこ | ごはん さといも れいとうだんご でんぷん あぶら ごま | にんじん こまつな ごぼう ながねぎ えのきたけ キャベツ コーン | 667.0 19.9 | 27.7 2.6 | 海藻類 | |
| 13 火 | チーズパン 牛乳 | ポテトドック わかめスープ あんにと豆腐 | 牛乳 とりにく とうふ わかめ | パン ジャがいも あぶら ドック用小麦粉 | にんじん こまつな たけのこ しいたけ みかん おうとう はくとう | 723.0 24.9 | 27.3 3.2 | さかな | |
| 14 水 | ジャンバラヤ 牛乳 | メルルーサのマリネ ようふう かきたまじる キウイフルーツ | 牛乳 ぶたにく たまご ひよこまめ ウインナーソーセージ メルルーサ(魚) パーゴン | こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら | にんじん ビーマン トマト パセリ たまねぎ きゅうり キウイフルーツ | 728.0 26.5 | 28.2 3.2 | 豆類 | |
| 15 木 | コッペパン 牛乳 | だいずととりにくの トマトに レタスとぶたにくのスープ ピーナッツクリーム | 牛乳 とりにく ベーコン だいず ぶたにく | パン マカロニ さとう あぶら ピーナッツクリーム | にんじん トマト パセリ たまねぎ レタス しいたけ にんにく | 655.0 26.3 | 29.1 3.2 | いも類 | |
| 16 金 | ★ ごはん 牛乳 | たちうおのにつけ とうがんのぶたじる きりぼしだいこんの いために | 牛乳 ぶたにく たちうお(魚) みそ あぶらあげ とりにく | ごはん さとう あぶら | にんじん とうがん ごぼう しいたけ ながねぎ | 633.0 22.0 | 25.1 2.6 | 果物 | |

食器がかわります

教育委員会からのおたよりも出ていますが、2学期より食器の更新に伴いカップ(おわん)2個と大皿の3種類の食器になります。これによって大皿によそっていたごはんをカップ(おわん)によさうので、食べやすくなります。

今月の旬 さんま

食べ物には、それぞれ「旬」があります。魚の場合は、油のもっとものる時期が旬といわれ、旬の魚は身がやわらかくなって、味もよくなります。魚の油には体にとってよい働きをするものが多く、例えばDHAは記憶力を向上させる、IPAは血液中の脂質を下げる、血液をさらさらにするなどの働きがあります。これらの油は、さんまなどの青魚に特に多く含まれています。さんまは漢字で「秋刀魚」と書かれるように秋においしい魚であり、刀のようにきらきらしています。

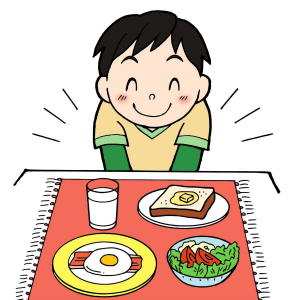
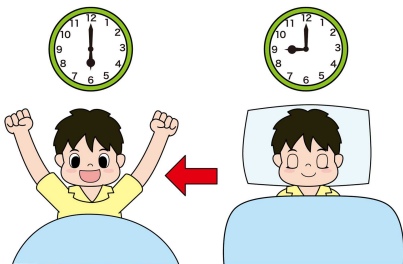


| 日 曜 | 主食 牛乳 | おかず | ざいりょうとおもなはたらき | | | エネル ルギー 脂質 | たんば く質 食塩相 当量 | 家庭で 補いた い食品 | こんだて メモ |
|---------|----------------------|--|-----------------------------|--|--|------------------|------------------------|-------------------|---|
| | | | 血や肉や 骨をつくる | 熱や力の もとになる | 体の調子を ととのえる | | | | |
| 21 水 | げんまいいり ごはん 牛乳 | にくじゃが もろみきゅうり ごさかなのいりに | 牛乳 ぶたにく みそ はなかつお いりこ | こめ げんまい さとう じゃがいも あぶら アーモンド ごま | にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり さやいんげん | 636.0 16.9 | 24.1 1.9 | 海藻類 | スパイシーポ テト(27日)は 揚げたじゃが いもに塩、こ しょう、カレ ー粉、チリパ ウダー、ガー リックパウダ ーで味付けを したもので す。 |
| 22 木 | くろパン 牛乳 | とりにくとなすの ピリからいため やさいスープ フルーツあえ | 牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン | パン でんぷん あぶら | さやいんげん なす みかん にんじん パセリ ながねぎ レタス キャベツ おうとう はくとう なし | 656.0 21.9 | 25.4 2.9 | 豆類 | |
| 26 月 | ★ ごはん みかん ジュース | ホキのごまフライ じゃがいもと さやいんげんのソテー むらくもじる | ホキ(魚) ハム とうふ たまご とりにく | ごはん こむぎこ パン粉 あぶら じゃがいも ごま バター | さやいんげん にんじん こまつな みかんジュース | 605.0 15.4 | 25.5 2.4 | 牛乳 | さんまの韓国 風(30日)は片 栗粉をまぶし て揚げたさん まに、醤油、 砂糖、酒、に んにく、豆板 醬、ごま油、 みじん切りの 長ねぎを煮て つくったたれ をかけ、ごま をふったもの です。 |
| 27 火 | チキンピラフ 牛乳 | トマトとたまごのスープ スパイシーポテト キウイフルーツ | 牛乳 とりにく ベーコン たまご | こめ でんぷん じゃがいも あぶら バター | にんじん たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム キウイフルーツ | 616.0 17.7 | 22.5 2.8 | さかな | |
| 28 水 | アーモンド あげパン 牛乳 | どさんこじる やさしいため | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム わかめ | パン さとう じゃがいも あぶら バター アーモンド | にんじん こまつな ながねぎ コーン キャベツ もやし たまねぎ | 658.0 27.7 | 24.4 3.3 | 果物 | |
| 29 木 | カレーライス 牛乳 | こんさいの いためサラダ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく 脱脂粉乳 ヨーグルト | こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら マーガリン | にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん れんこん | 763.0 21.3 | 25.6 2.5 | 海藻類 | |
| 30 金 | ★ ごはん 牛乳 | さんまのかんこくふう もやしスープ みかん | 牛乳 さんま ぶたにく | ごはん でんぷん さとう あぶら ごま | にんじん ながねぎ しいたけ たけのこ もやし ほう みかん | 721.0 30.0 | 24.9 2.2 | いも類 | |

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーはKcal、
 たんぱく質、脂質、食塩相当量はgです。
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均
 エネルギー 674.0Kcal
 たんぱく質 25.7g
 脂質 22.9g
 食塩相当量 2.7g

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
 夏の暑さの影響で体調もくずしやすくなっています。
 早寝、早起きをして栄養バランスのよい朝ごはんをとることは心身の健康や体内での消化吸収、栄養素の代謝などの
 栄養機能を伸ばすことにもつながります。また体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。



朝ごはんは主食・主菜・副菜・汁物のそろったものが理想ですが、時間のない時は、ゆで卵
 やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。

今一度、家族全員で、毎日の生活を見直して、早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう。