

9がつよていこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどい」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウイナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

日 (曜)		献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						
		<div data-bbox="227 598 542 976" data-label="Text"> <p>日本の 伝統食材に ついて 知ろう!</p> </div>									
あか	1群										
	2群										
みどい	3群										
	4群										
き	5群										
	6群										
一口メモ											
		<div data-bbox="247 1064 542 1586" data-label="Text"> <p>や 野菜類 かぼちゃ、ごぼう、れんこん、小松菜、大根、かぶ ビタミン(A、C)、無機質(カルシウム・鉄)、食物繊維が豊富。</p> </div>									
		<div data-bbox="568 1064 863 1586" data-label="Text"> <p>さ 魚など魚介類・小魚類 さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらすず(いわしの稚魚など) たんぱく質、体によい油、ビタミン(B群)、無機質(カルシウム、鉄)が豊富。</p> </div>									
		<div data-bbox="888 1064 1184 1586" data-label="Text"> <p>し しいたけなどのきのこ類 しいたけ、まいたけ、なめこ、まつたけ、しめじ(ぶなしめじ) 食物繊維、ビタミン(D)、無機質(各種ミネラル)が豊富。</p> </div>									
		<div data-bbox="1209 1064 1505 1586" data-label="Text"> <p>い いも類 さといも、やまいも、さつまいも 炭水化物、ビタミン(C)、食物繊維が豊富。 「こんにやく」は「こんにやくいも」から作られますが、いもそのままでは食べられません。こんにやくに含まれる栄養素のほとんどは食物繊維です。 緑川くん</p> </div>									
		<div data-bbox="568 584 863 1023" data-label="Text"> <p>ま 豆(大豆)などの豆類、大豆製品類 大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐 たんぱく質、ビタミン(B群、E)、無機質(カルシウム・鉄)、食物繊維が豊富。</p> </div>									
		<div data-bbox="888 584 1184 1023" data-label="Text"> <p>ご ごまなどの種実類 黒ごま、白ごま、くるみ、ごんなん、くり 体によい油、ビタミン(E)、無機質(各種ミネラル)が豊富。</p> </div>									
		<div data-bbox="1209 584 1505 1023" data-label="Text"> <p>わ(は) わかめなどの海そう類 わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく 無機質(カルシウム、鉄)、食物繊維が豊富。</p> </div>									
		<div data-bbox="1530 557 1843 858" data-label="Text"> <p>1 (金) ⑤フルーツ ムース ④3しよくそばろ ②ごはん ③かぼちゃのみそしる ①MILK</p> </div>									
		小		中							
		688		882							
		29.8		38.1							
		③とうふ みそ ④とりにく だいず たまご									
		①ぎゅうにゅう									
		③かぼちゃ こねぎ ③④にんじん									
		③たまねぎ なす しめじ こんにやく ③④たまねぎ ④えだまめ									
		②こめ ⑤ムース									
		④あぶら									
		今日から2学期が始まります。行事が多いので、朝ごはんをしっかり食べ、給食も好き嫌いを出さないようにして、元気に活動しましょう。暑さで残食が多めですが、少しでも食べてもらえるとうれしいです。									
日 (曜)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)	
		献立名		献立名		献立名		献立名		献立名	
		④ほしのフルーツポンチ ②むぎごはん ③チキンカレー		④ハンバーグのきのこソース ⑤ゆでキャベツ ②バーガーパン ③コーンチャウダー		④バンサンスー ②むぎごはん ③マーボードウフ		④やさいのアーモンドあえ ②むぎごはん ③ぶたたまどん		⑤ぶどう ④いわしのカリカリフライ ②少なめ ゆかりごはん ③ごもくうどん	
		小 中		小 中		小 中		小 中		小 中	
		629 827		688 874		665 873		594 779		613 814	
		20.4 26.3		30.9 39.2		29.2 37.6		28.2 36.3		24.8 32.5	
あか	1群	③とりにく		③とりにく しらはなまめ		③ぎゅうにく しまぶた とりレバー だいず とうふ みそ ④ロースハム		③ぶたにく あつあげ たまご ④あぶらあげ		③ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ④いわし	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
みどい	3群	③にんじん トマト		③にんじん パセリ		③④にんじん		③④にんじん ④ほうれんそう		②しそ ③にんじん こまつな こねぎ	
	4群	③たまねぎ なす りんご えだまめ ④もも パイン みかん		③コーン ③④たまねぎ ④しめじ えのきたけ えだまめ ⑤キャベツ		③たまねぎ きくらげ たけのこ ふかねぎ ④きゅうり		③たまねぎ ごぼう ふかねぎ いとこんにやく ④キャベツ		③たまねぎ ごぼう ほしだいこん しいたけ ⑤ぶどう	
き	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ゼリー		②パン ③じゃがいも		②こめ むぎ ④はるさめ		②こめ むぎ		②こめ ③うどん	
	6群	③あぶら		④あぶら		③あぶら ④ごまあぶら		③あぶら ④アーモンド		④あぶら	
一口メモ		食欲が落ちる夏にも、香辛料を使ったカレーはおすすめです。食欲をそそる香りはクミンやコリアンダーというスパイスです。運動会練習も始まりますので、休みの日もしっかり3食食べましょう。		今日は久しぶりのバーガーパンです。パンにハンバーグとキャベツをはさんで食べましょう。好きな献立は早食いになりがちです。口に詰め込みすぎると危険なので、少しずつ食べましょう。		今日のマーボードウフには、栄養強化のため、少しだけレバーを入れました。鉄は成長のために欠かせない栄養素です。不足するとめまいや立ちくらみ、免疫低下などが起こるので気をつけましょう。		卵は人の体に必要な栄養のほとんどを含む総合栄養食品といえます。昔は1日1個までが良いとされてきましたが、今は日常的に食べ過ぎなければ個数の決まりはありません。		うどんは小麦粉を練って細長く切った、ある程度の太さをもつ麺です。幅の細いものは「冷や麦」や「そうめん」、幅が広いものは「きしめん」「ほうとう」と呼ばれます。ぶどうは1人3こずつです。	

日(曜)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)				
献立名									
	小 615 たんぱく質(g) 30.3	中 792 たんぱく質(g) 35.4	小 667 たんぱく質(g) 25.4	中 850 たんぱく質(g) 32.4	小 716 たんぱく質(g) 26.1	中 939 たんぱく質(g) 33.0	小 671 たんぱく質(g) 27.1	中 862 たんぱく質(g) 34.2	小 690 たんぱく質(g) 25.1
あか	1群 ③しまぶた あぶらあげ みそ ④しいら	②たまご ③とりにく	③ベーコン ④ぎゅうにく ぶたにく だいす	③しまぶた あつあげ さつまあげ みそ ④ぶたにく	②ぶたにく たまご ③とりにく とうふ ④はるまき				
	2群 ①④ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ⑤きざみのり	①ぎゅうにゅう ④チーズ	①ぎゅうにゅう ④こんぶ	①ぎゅうにゅう ②しらすほし ③わかめ				
みどり	3群 ③にんじん こねぎ ④ほうれんそう	②こねぎ ④にんじん	③にんじん パセリ ④ピーマン	③いんげん ③④にんじん	②ピーマン ②③にんじん ③こねぎ				
	4群 ③たまねぎ パパイア こんにゃく	②しいたけ パパイア ④ごぼう きゅうり コーン	③セロリ キャベツ ③④たまねぎ ④パプリカ えだまめ ⑤あまなつ りんご	③しぶり たまねぎ ごぼう こんにゃく ④ほしだいこん たけの こ しめじ ⑤みかんかじゅう	②たまねぎ コーン えだまめ ③しぶり きくらげ				
き	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも	②こめ ⑥さつまいも	②こめ ③じゃがいも マカロニ	②こめ むぎ	②こめ ⑤ゼリー				
	6群 ④マヨネーズ	④マヨネーズ ごま	④あぶら	④あぶら	②あぶら ③ごま				
一口メモ	奄美や沖縄では青パパイヤを野菜として利用することが多いです。パパイヤにはたんぱく質を分解する酵素が含まれるので、肉類と一緒に料理すると柔らかく仕上がります。	鶏飯の発祥は笠利町赤木名といわれています。給食の鶏飯は家庭のように鶏ガラを炊くことができませんが、できるだけ地元の味に近くなるように工夫しています。	タコライスは沖縄県で誕生しました。もともとトルティーヤという生地で巻いて食べる「タコス」という料理を、ごはんと一緒に組み合わせ、満腹感を得るよう作られました。	クープイリチーは沖縄県の伝統料理のひとつで、「昆布の炒め物」という意味です。沖縄は豚肉に並んで昆布の消費量も多く、長寿の秘訣はここにあるかもしれませんね。	しらす干しはいわしの子供でも体長5cm以下のものをいいます。丸ごと食べるので、骨の成長を助けるカルシウムが豊富に含まれます。今日のチャーハンに入っています。				
日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)				
献立名	敬老の日 								
	④フルーツヨーグルト ②こくとうパン ③とりとまめのトマト ①MILK								
あか	1群 ③とりにく だいす しろいんげんまめ	③ローズハム ④しまぶた たまご	③みかんかじゅう ④あまみピンパ ①MILK	④マダイの ねぎしおやき ⑤ほしだいこん のあまづあえ ①MILK	⑤しそひじき ④ゴーヤチャンプルー ①MILK				
	2群 ①ぎゅうにゅう ④ヨーグルト	①ぎゅうにゅう	②ごはん ③はるさめスープ	②ごはん ③しらたまだんご	②むぎごはん ③ふきよせじり				
みどり	3群 ③にんじん パセリ トマト	③にら ③④にんじん ④ほうれんそう	③こまつな こねぎ ③⑤にんじん	③こまつな こねぎ ③⑤にんじん	③④にんじん				
	4群 ③たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ ④もも パイン み かん	③たまねぎ キャベツ きくらげ ④もやし パパイア ⑤みかんかじゅう	③しぶり しめじ たまねぎ ④ふか ねぎ ⑤ほしだいこん きゅうり	③しぶり しめじ たまねぎ ④ふか ねぎ ⑤ほしだいこん きゅうり	③しめじ コーン ふかねぎ こんにゃく ④ゴーヤ えだまめ				
き	5群 ②パン ③じゃがいも	②こめ むぎ ③はるさめ	②こめ むぎ ③はるさめ	②こめ ③しらたまだんご	②こめ むぎ ③さといも				
	6群 ③バター	④ごまあぶら ごま	④ごまあぶら ごま	④⑤ごまあぶら	③くり ④あぶら				
一口メモ	給食ではみなさんに食べてほしい豆の量が決められているので、たくさん登場します。魚や肉にはない、良質なたんぱく質やビタミンを含みます。	奄美ピンパには、島豚やパイアといった瀬戸内町の食材が使われています。ごはんにかけて食べてください。かみこたえがありますので、よくかんで食べましょう。	今日の和え物は干し大根を使いました。干し大根は、大根をきれいに洗って細く切り、干して乾燥させたものです。乾燥することで長く保存でき、栄養も増えます。	ゴーヤは栽培がしやすく、たくさんの実をつけます。ビタミンCが多く含まれ、ケガや傷の治りを早めてくれる効果もあります。今日はチャンプルーに入りました。					
日(曜)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)				
献立名									
	小 649 たんぱく質(g) 26.4	中 838 たんぱく質(g) 33.6	小 742 たんぱく質(g) 31.3	中 935 たんぱく質(g) 37.2	小 666 たんぱく質(g) 26.1	中 866 たんぱく質(g) 33.3	小 632 たんぱく質(g) 28.1	中 831 たんぱく質(g) 36.1	小 665 たんぱく質(g) 28.1
あか	1群 ③ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ④さけ	③ぶたにく とうふ ④とりにく	③ぶたにく だいす ④ミートボール	③あぶらあげ みそ	②しまぶた こうやどうふ ③とりにく ④オムレツ				
	2群 ①ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすほし	①ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ④きびなご	①ぎゅうにゅう ②ひじき しらすほし				
みどり	3群 ③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③こねぎ こまつな ③⑤にんじん	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ピーマン	③こねぎ ③⑤にんじん ⑥ほうれんそう	③こねぎ ③④にんじん				
	4群 ③たまねぎ ごぼう ほしだい こん こんにゃく ④コーン	③しぶり たまねぎ こんにゃく ⑥キャベツ きゅうり	③たまねぎ きくらげ もやし ④たけのこ	②えだまめ ③しぶり しめじ ③④たまねぎ ⑤コーン パパイア	②しめじ たけのこ えだまめ ③たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく				
き	5群 ②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ゼリー	②こめ	②こめ ③はるさめ	②こめ くらまい	②こめ ③さつまいも ⑤つきみだんご				
	6群 ③ごま ④あぶら	④あぶら	③ごま あぶら ごまあぶら	④あぶら ⑤ごま	②あぶら				
一口メモ	今日のふりかけは鮭フレークを使いました。鮭には質のよいたんぱく質や脂、ビタミンなどの栄養がたくさん含まれます。見た目もきれいで、味にもくせがありません。	正しい姿勢で食べていますか。体を曲げたまま食事をしても、胃に負担をかけてしまい、栄養を十分に吸収できません。日頃から良い姿勢を心がけて食べましょう。	苦手な食べ物が出るとつい、残しちゃおうと思ってしまいます。でも1人の「ほんの少し」も全校分集まると「たくさん」です。あと一口頑張ってみませんか。	しぶりは水分が多く含まれ、固い皮でおおわれているので、夏に収穫して冬まで長い間保存ができるといわれます。みそとの相性がよい野菜ですね。	秋の味覚汁にはきのこや芋、栗など秋に美味しい旬の食べ物が入っています。また今日は「十五夜」です。身近な食のおいしさを発見し、食欲の秋を満喫してほしいです。				