

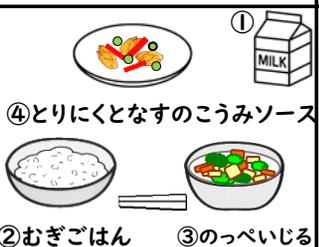
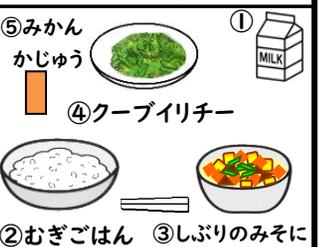
# 9がつよていこんだてひょう

## 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ンナー・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)	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		
献立名											
	エネルギー (kcal)	629	827	609	800	606	771	630	825	673	863
たんぱく質 (g)	20.4	26.3	23.7	30.6	31.3	36.8	28.0	35.8	28.6	36.0	
あか	1群	③とりにく		③あつあげ みそ ④しまぶた		③ぶたにく さつまあげ ④ホキ		③ぶたにく とうふ ④とりにく		③しまぶた あつあげ さつまあげ みそ ④ぶたにく	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④こんぶ	
みどい	3群	③にんじん トマト		③かぼちゃ こねぎ ③④にんじん ④いんげん		②あかしそ ③④にんじん ④パセリ		③にんじん こまつな ③④こねぎ		③いんげん ③④にんじん	
	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しぶり なす ③④たまねぎ ④しめじ いとこんにやく		③たまねぎ きくらげ もやし キャベツ コーン きぬさや ⑥パイン		③しぶり たまねぎ こんにやく ④なす		③しぶり たまねぎ ごぼう こんにやく ④ほしだいこん たけの こ しめじ ⑤みかんかじゅう	
き	5群	②こめ むぎ ③じゃがいも ④ゼリー ナタデココ		②こめ		②こめ ③ちゃんぽんめん		②こめ		②こめ むぎ	
	6群	③あぶら		④あぶら		③ごまあぶら ④マヨネーズ		④あぶら ごまあぶら		④あぶら	
一〇メモ	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、給食も好き嫌いをしないようにして、元気に活動しましょう。カレーに入っているスパイスは食欲を刺激する効果があります。		豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。ビタミンB1は玉ねぎやにんにくに含まれる成分と相性がよく、疲れをとる効果がパワーアップします。今日のしょうが炒めはそんな最強の組み合わせです。		もみじ焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜて作ったソースを、魚にかけて焼いています。ほんのりオレンジ色が秋の紅葉を思わせるので、もみじやきという名前にしました。		なすは秋になると実がしまり、とてもおいしくなります。なすの青紫色は「ナスニン」という成分で、血管を強くして破れにくくする働きを持っています。今日は鶏肉と一緒にねぎ入りソースで味付けしています。		クブ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。沖縄や奄美は長寿の方が多いと思いますが、沖縄は豚肉に並んで昆布をよく食べるので、長生きの秘密はここにあるのかもしれない。		
日(曜)	9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		
献立名											
	エネルギー (kcal)	647	783	606	737	719	926	613	781	657	837
たんぱく質 (g)	26.2	33.1	28.7	34.1	30.4	38.8	30.1	34.5	25.2	32.3	
あか	1群	②ぶたにく たまご ③とりにく とうふ ④はるまき		③とりにく しらはなまめ ④ポークフランク		③ぶたにく だいず とりレバー とうふ みそ		③とうふ みそ ④さば		②たまご ②③とりにく	
	2群	①ぎゅうにゅう ②しらすほし ③わかめ		①③ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤しおこんぶ		①ぎゅうにゅう ⑤きざみのり	
みどい	3群	②ピーマン ③にんじん こねぎ		③にんじん ほうれんそう パセリ		③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん こねぎ		②こねぎ ②④にんじん	
	4群	②たまねぎ コーン えだまめ ③しぶり きくらげ		③コーン たまねぎ しめじ ⑤キャベツ		③たまねぎ きくらげ たけのこ ふかねぎ ④なめこ ⑤みかんかじゅう		③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ⑤キャベツ きゅうり		②しいたけ パパイア ④ごぼう もやし きゅうり コーン	
き	5群	②こめ ⑤ゼリー		②パン ③じゃがいも		②こめ むぎ		②こめ ③さつまいも		②こめ ⑥スイートポテト	
	6群	②④あぶら ③ごま				③あぶら ④ごまあぶら ごま		④ごまあぶら ⑤ごま		④ごまドレッシング	
一〇メモ	しらす干しはいわしの子もで体長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。今日のチャーハンはこのしらす干し(じゃこ)とピーマンを使いました。		今日はパンにウインナー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ちがいます。口に詰り過ぎると詰まらせて危険なので、一口ずつよくかんで食べましょう。		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。		魚の脂は、生活習慣病予防に効果的な成分を多く含んでいます。特にDHAは脳の栄養素とも言われ、成長期に積極的に摂りたい成分のひとつです。さばは比較的安く手に入れることができ、DHAも豊富に含まれます。		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いてだしをとる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。		

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
献立名	敬老の日 けいろひ	⑤つきみだんご ④いろいろたまごやき ②ごもくごはん ③あきのみかくじる	⑤れいとうりんご ④きびなごのにらダレ ②えだまめ ③しぶりのみそしる	⑤アセロラゼリー ④タコライス ②むぎごはん ③ABCスープ	④チャプチェ ②ごはん ③ホワンホワン
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	敬老の日 敬老の日	小 681 27.0 中 838 33.4	小 618 24.5 中 804 31.3	小 694 26.3 中 901 33.5	小 682 28.0 中 893 35.8
あか	1群 2群	②ぶたにく ③とうふ ④とうふ	③とうふ	③ベーコン ④ぶたにく だいす	③ベーコン ④とうふ たまご ④ぎゅうにく
みどり	3群 4群	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 ④チーズ	①ぎゅうにゅう
き	5群 6群	②③にんじん ③こねぎ	③こねぎ にんじん ④にら	③にんじん パセリ ④ピーマン	③ちんげんさい ③④にんじん ④ピーマン
一口メモ		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。	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。	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、ごはんと組み合わせ、満腹感を得るよう作られました。	ホワンホワンは中国の卵スープです。卵がスープの中で黄色い花のように見えるところから、この名前がついたと言われます。チャプチェは春雨の炒め物のことです。

日(曜)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
献立名	振替休日 ふりかえ きゅうじつ	⑤ヨーグルト ④コールスローサラダ ②こくとうパン ③とまめトマト	⑤ふりかけ ④とりにくのこうみやき ②少なめごはん ③けんちんうどん	④しびのくろしおソース ②むぎごはん ③ふきよせじる	⑤パナコッタ ④あまみびんぱ ②むぎごはん ③しぶりのちゅうかスープ
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 661 28.5 中 821 34.8	小 648 29.0 中 809 34.4	小 673 32.3 中 881 41.7	小 623 23.8 中 807 30.1
あか	1群 2群	③とりにく だいす しろいんげんまめ	③ぶたにく ちくわ ④とりにく	③とりにく みそ ④しび	③チキンハム ④しまぶた たまご
みどり	3群 4群	①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう
き	5群 6群	③にんじん パセリ トマト	③にんじん	③にんじん	③④にんじん ③こまつな ④ほうれんそう
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。	山の芋(山芋)に対して、里で採れるので里芋と名前がつけられました。里芋は一株に連なるように育つので、子孫繁栄を連想させる縁起の良い食べ物と言われます。	栗は種類の中でも、でんぷんを多く含み、脂質が少ないのが特徴です。また「勝ち栗」といって縁起の良いおめでたい食品とされています。今日は汁物に入っています。	奄美びんぱには、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。かみごたえがありますので、よくかんで食べましょう。

日(曜)	30(月)
献立名	⑤いよかんゼリー ④さんしょくそばろ ②ごはん ③かぼちゃのみそしる
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 660 27.1 中 853 34.9
あか	1群 ③とうふ みそ ④とりにく だいす たまご
みどり	2群 ①ぎゅうにゅう ③わかめ
き	3群 ③かぼちゃ ③④にんじん 4群 ③なす しめじ キャベツ ③④たまねぎ ④えだまめ
一口メモ	三色そばろはごはんにかけて食べてください。大きな行事をひとつ終えて、疲れを感じる人もいるかもしれません。バランスの良い食事と睡眠をとり、回復に努めましょう。



月見は、中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と、後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見団子を供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

