



# こんだてひょう



	主食(しゆじょう) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳 赤肉を作る	糖 エネルギーのもとになる	糖・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学期)	お知らせ
3	水 カレーライス 福神漬け風サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	米 油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールトマト、セロリ、きゅうり、 だいこん、冷凍みかん	647 kcal 210 g	<b>早寝・早起き・朝ごはん!</b>
4	木 盛岡じゃじゃめん たまごスープ	牛乳 豚肉、大豆、みそ、八丁みそ、 とり肉、たまご	うどん 油、砂糖、すりごま、でん粉、 ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しいたけ(乾)、きゅうり、 ごま油	574 kcal 286 g	新学期が始まりました。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。 「早寝・早起き・朝ごはん」で朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。
5	金 サンマのかば焼き丼 かぶのみそ汁 ごま和え	牛乳 のり、サンマ、油揚げ、みそ	七分つき米、 でん粉、油、砂糖、練りごま、 すりごま	しょうが、たまねぎ、かぶ、ねぎ、 えのきだけ、ごま油、もやし、 にんじん、キャベツ	682 kcal 257 g	<b>9日(火) 野菜の菊花(きっか)和え</b> 9月9日は重陽の節句(ちょうようのせっく)、菊(きく)の節句ともよばれます。「五節句(ごせっく)」のひとつで、健康と長寿を願います。給食では、菊の花を入れた和え物を作ります。
8	月 ブルコギ丼 みそワタンスープ 梨	牛乳 豚肉、とり肉、みそ	米 油、砂糖、ごま油、春雨、でん粉、 ワタンの皮	にんにく、にら、にんじん、たまねぎ、 もやし、しょうが、だけのこ、 しいたけ(乾)、ねぎ、チンゲン菜、 なし	584 kcal 240 g	五節句は、1月7日人日(じんじつ)の節句、3月3日桃の節句、5月5日端午の節句、7月7日七夕の節句、9月9日の重陽の節句の五つで、季節の節目を祝う伝統行事です。
9	火 ごはん カツオの揚げ煮 五目汁 野菜の菊花和え	牛乳 豆腐、かつおぶし	米 でん粉、油、砂糖、ごま油、砂糖	しょうが、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、菊の花、キャベツ、 きゅうり	597 kcal 295 g	
10	水 かき揚げ丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 大豆、イカ、豆腐、わかめ、 みそ	米 さつまいも、小麦粉、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、 ねぎ	576 kcal 200 g	<b>給食に登場する魚をしょうかいします!</b> 秋刀魚(サンマ)・鮭(サケ)・鯖(サバ)など、秋から冬にかけて、多くの魚がおいしい季節をむかえます。
11	木 塩焼きそば じゃこ入り大学芋 梨	牛乳 豚肉、ちりめんじゃこ	蒸し中華めい 油、さつまいも、砂糖、水、あめ、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、 えのきだけ、なし	576 kcal 212 g	魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなど、成長期にじょうぶな体をつくるために必要な栄養素が多く含まれています。
12	金 ごはん 手作り春巻き 中華風たまごスープ りんご	牛乳 豚肉、とり肉、たまご	米 油、春雨、砂糖、でん粉、ごま油、 春巻の皮、小麦粉、油	にんにく、しょうが、だけのこ、 にんじん、にら、しいたけ(乾)、 たまねぎ、ホールコーン、 クリームコーン、ごま油、 りんご	639 kcal 212 g	<b>5日(金) 秋刀魚のかば焼き丼</b> 「秋」においしくなる「力」のような形の「魚」、と書いて「サンマ」と読みます。 給食では、開いた秋刀魚に片栗粉をまぶし、揚げてから、かば焼き風の甘いタレをかけていただきます。
16	火 トマトとイカのスパゲッティ コーンポテト フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン、イカ、ヨーグルト	スパゲッティ、 油、砂糖、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 マッシュルーム、パセリ、 ホールコーン、みかん(缶)、黄桃(缶)、 パイナップル	572 kcal 240 g	<b>30日(火) 焼きシシャモ</b> 給食では、頭からしっぽまで丸ごと食べられるシシャモやキビナゴ、ちりめんじゃこのような小魚を毎月提供しています。
17	水 シナモン揚げパン 米粉のボークシチュー 野菜のカレードレッシングかけ	牛乳 豚肉	コッペパン、 油、砂糖、じゃがいも、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	560 kcal 21.1 g	
18	木 (ド)ライカレーライス レモンドレッシングサラダ ミカンゼリー	牛乳 豚肉、とり肉、大豆、 わかめ、粉雪天	米 油、小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、セロリ、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、もやし、 きゅうり、レモン、みかんジュース、 みかん(缶)	663 kcal 247 g	カルシウムが豊富なので、ぜひご家庭の食卓でも積極的に取り入れてみてください。
19	金 ピザトースト 白いんげん豆の田舎風スープ ドレみそ♪サラダ	牛乳 ツナ、ピザチーズ、 ウィンナー、豚肉、 白いんげん豆、みそ	無塩食パン、 油、じゃがいも、ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、 キャベツ、きゅうり	560 kcal 266 g	<b>和食の味の決め手「だし」</b> 和食の汁物や煮物には、かつお節や昆布からだしをとり、使っています。
24	水 たまごチャーハン イカと大豆のチリソース 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉、とり肉、たまご、 イカ、大豆	米 油、ごま油、でん粉、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こねぎ、 ホールコーン、クリームコーン、 ごま油	599 kcal 27.1 g	<b>かつお節</b> かつお節は、カツオを切って、煮てから、何度も乾燥させて作られます。カツオが水揚げされてからかつお節として完成するまで、数か月から半年ほどかかるそうです。
25	木 2色ジャムサンド (いちごジャム・マーマレードジャム) ピーンズシチュー にんじんのラベ	牛乳 豚肉、白いんげん豆、ツナ	黒砂糖食パン、食パン マーマレード、いちごジャム、 油、じゃがいも、小麦粉、すりごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、パセリ、きゅうり、 レモン、らっきょう(甘酢漬)	562 kcal 200 g	9月の食育の日献立は、 <b>18日(木)・19日(金)</b> <b>音楽祭直前!「ドレミ♪」献立です。</b>
26	金 胚芽米ごはん ひじきふりかけ サワラの野菜あんかけ ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 ひじき、かつおぶし、 サワラ、油揚げ、みそ	七分つき米、 ごま、砂糖、油、でん粉	しょうが、にんじん、もやし、 ピーマン、ねぎ、だいこん、たまねぎ	564 kcal 27.7 g	<b>・18日 頭文字「ド」「レ」「ミ」から始まる献立です。</b> <b>・19日 「ドレみそ♪サラダ」は、白みそを使ったサラダです。</b>
29	月 有機米ごはん 酢豚 春雨サラダ	牛乳 豚肉、高野豆腐	有機米、 砂糖、油、でん粉、じゃがいも、 春雨、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 だけのこ、ピーマン、しょうが、 キャベツ、きゅうり	634 kcal 22.4 g	
30	火 梅わかめごはん 焼きシシャモ 豚汁 切り干し大根の炒め煮	牛乳 わかめ、シシャモ、豚肉、 みそ、豆腐、油揚げ、 さつまいも	米 ごま油、じゃがいも、油、砂糖	刻み梅、ごんにゃく、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 切干しだいこん、ごま油	566 kcal 24.8 g	<b>今月のくだもの</b> 梨・りんご・冷凍みかん・くだもの缶 などを使用予定です。