

8-9月 予定献立表

今月の祭事 今年の十五夜：9月15日(木)

<十五夜(じゅうごや)>

十五夜とは、9月中旬から下旬の頃に1年のうちでもっとも明るく、美しい月と言われる“中秋の名月”(ちゅうしゅうのめいげつ)を觀賞する日です。

十五夜には、すすきや秋の草花を飾り、お神酒(おみき)やお団子・里芋・梨など、その時期の農作物をお供えして収穫を感謝する行事として、現在まで傳承されています。

関西から中国地方にかけては、芋類の収穫を祝って里芋を供えることから「芋名月」とも言われ、里芋を食べていたが、現在では“月見だんご”が主になっているようです。

★給食の提供：9月15日(木) “月見だんご”

このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

季節の食材


<秋刀魚(さんま)>

「秋刀魚」と書いてサンマは、古くから秋の味覚として親しまれてきました。

★知識：サンマはたんぱく質を多く含むほか、骨や歯をつくるカルシウム、カルシウムの吸収・沈着を促すビタミンDを含むため、骨の健康を考える方におすすめの食材です。また、生活習慣病予防にも役立つDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

★料理：焼き魚 など

★給食の提供
9月15日(木)：“さんまの塩焼き”




<きのこ類>

秋の味覚といえば「きのこ類」。「低カロリー」で、「ミネラル」・「ビタミン」・「食物繊維」が豊富なきのこ類は、体に良いと言われています。


★知識
きのこ類には…
『筋肉増強』：筋肉を元気に、働かす筋肉にする。
『カルシウムの吸収を助ける』
『肥満予防』・『ガン予防』・『骨粗しょう症予防』
以上の効果があるとされています。

★給食の提供
9月13日(火)：“きのこごはん”



郷土料理

<大平(おおひら)・山口県>



山口県東部の郷土料理で、器として直径50cmほどもある大きな平たい椀が使われることから、「大きな平たい椀→大平」と呼ばれるようになったと言われています。里芋・レンコン・人参・ごぼう・こんにやくなど、新鮮な野菜や山菜・鶏肉を煮込んだ、“汁の多い煮物”といった感じの食べ物で、その材料の煮方にも伝統の秘訣があり、独特の味わいを持っています。

岩国地方では、“大平”“岩国レンコンの酢の物”“岩国寿司”の3つは、めでたい席では欠かせない郷土料理で、藩政(はんせい)時代からの伝統があります。

★給食の提供：9月28日(水)

献立紹介

大平

《材料》4人分

- 鶏肉 60g
- 板こんにやく 40g(1/4丁)
- 高野豆腐 1/4丁
- さといも 40g
- だいこん 中6cm位
- にんじん 40g(1/4本)
- ごぼう 20g
- 醤油 15g
- 酒 大さじ1弱
- 鰹だし 小さじ1弱
- 塩 小さじ1/2
- 水 20g
- 酢(れんこん用) 4g

《作り方》


- ①にんじん・だいこんは3mm、れんこんは2mmのいちょう切りにし、ごぼうはさががき、板こんにやくは食べやすい大きさに薄く切り、豆腐は一口大に切ります。
- ②ごぼう・れんこんは水にさらしアク抜きをします。
- ③だし汁を作り、その中に鶏肉と青ねぎ以外の野菜とこんにやくを入れ、火を通します。
- ④野菜に火が通ったら豆腐・調味料を入れ、味を調えます。
- ⑤最後に青ねぎを入れ、完成です。

8月29日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
和風ハンバーグ	ハンバーグ (鶏・牛脂・玉葱・ パン粉・卵白)	80	赤
	たまねぎ	15	青黄黄黄黄黄
	こいくち醤油	2	1
	上白糖・酒	0.5	黄黄黄黄黄黄
	みりん	3	黄黄黄黄黄黄
	片栗粉	0.5	黄黄黄黄黄黄
	鰹だし	3	黄黄黄黄黄黄
ツナマヨ和え	いんげん	20	青青青青青青
	キャベツ	20	青青青青青青
	にんじん	5	青青青青青青
	ツナ	8	赤赤赤赤赤赤
	マヨネーズ	10	黄黄黄黄黄黄
	塩	0.5	黄黄黄黄黄黄
	こしょう	0.1	黄黄黄黄黄黄
はくさいの味噌汁	はくさい	20	青青青青青青
	うす揚げ	5	青青青青青青
	にんじん	10	青青青青青青
	みそ	10	赤赤赤赤赤赤
	だし粉	1	黄黄黄黄黄黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	692	kcal
	蛋白質	27.2	g
	脂肪	25.9	g
	カルシウム	34.6	mg
	食物繊維	4.5	g
	塩分	3.8	g


30日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚キムチ	豚肉	30	赤赤赤赤赤赤
	たまねぎ	40	青青青青青青
	白菜キムチ	10	青青青青青青
	はくさい	20	青青青青青青
	ピーマン	5	黄黄黄黄黄黄
	塩	1	黄黄黄黄黄黄
	こしょう	0.5	黄黄黄黄黄黄
	ごま油	2	黄黄黄黄黄黄
はるさめの酢の物	緑豆はるさめ	6	黄黄黄黄黄黄
	きゅうり	5	青青青青青青
	にんじん	5	青青青青青青
	かにかまぼこ	5	赤赤赤赤赤赤
	上白糖	6	黄黄黄黄黄黄
	こいくち醤油	9	黄黄黄黄黄黄
	酢	6	黄黄黄黄黄黄
わかめスープ	わかめ	0.5	青赤赤赤赤赤
	豆腐	15	赤赤赤赤赤赤
	木くらげ	0.5	青青青青青青
	青ねぎ	5	青青青青青青
	ジャンタン	4	黄黄黄黄黄黄
	塩	0.4	黄黄黄黄黄黄
	こしょう	0.1	黄黄黄黄黄黄
	ごま油	0.4	黄黄黄黄黄黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	606	kcal
	蛋白質	23.1	g
	脂肪	17.1	g
	カルシウム	32.6	mg
	食物繊維	2.6	g
	塩分	5.2	g

31日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
魚の野菜あんかけ	ホキ	60	赤黄黄黄黄黄
	塩・こしょう	0.5	黄黄黄黄黄黄
	片栗粉・油	5	黄黄黄黄黄黄
	たまねぎ	10	青青青青青青
	にんじん	5	青青青青青青
	干しだけ	0.5	青青青青青青
	こいくち醤油	0.8	黄黄黄黄黄黄
	うすくち醤油	1.7	黄黄黄黄黄黄
	鰹だし	0.1	黄黄黄黄黄黄
	上白糖	2.5	黄黄黄黄黄黄
	酢	2.5	黄黄黄黄黄黄
	水	3.4	黄黄黄黄黄黄
	片栗粉	2.5	黄黄黄黄黄黄
ピーナツ和え	はくさい	40	青青青青青青
	にんじん	10	青青青青青青
	きゅうり	5	青青青青青青
	ピーナツ和えの素	2	黄黄黄黄黄黄
	うすくち醤油	0.8	黄黄黄黄黄黄
	上白糖	0.8	黄黄黄黄黄黄
	塩	0.08	黄黄黄黄黄黄
	たまねぎ	15	青青青青青青
	うす揚げ	5	赤赤赤赤赤赤
	小松菜	10	青青青青青青
	うすくち醤油	3.5	黄黄黄黄黄黄
	塩	0.2	黄黄黄黄黄黄
	だし粉	0.1	黄黄黄黄黄黄
	水	125	
すまし汁	たまねぎ	15	青青青青青青
	うす揚げ	5	赤赤赤赤赤赤
	小松菜	10	青青青青青青
	うすくち醤油	3.5	黄黄黄黄黄黄
	塩	0.2	黄黄黄黄黄黄
	だし粉	0.1	黄黄黄黄黄黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	569	kcal
	蛋白質	24.1	g
	脂肪	15.6	g
	カルシウム	28.4	mg
	食物繊維	2.6	g
	塩分	3.6	g

9月1日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
カレーライス	こめ	80	黄黄黄黄黄黄
	牛肉	30	赤赤赤赤赤赤
	じゃが芋	40	青青青青青青
	たまねぎ	25	青青青青青青
	にんじん	20	青青青青青青
	油	0.1	黄黄黄黄黄黄
	カレールー	25	黄黄黄黄黄黄
福神漬	福神漬	15	青
牛乳	牛乳	200	赤
ゆで野菜サラダ	カリフラワー	20	青青青青青青
	スナップエンドウ	20	青青青青青青
	ホールコーン	5	黄黄黄黄黄黄
	にんじん	10	青青青青青青
	白ドレッシング	10	黄黄黄黄黄黄
栄養価	エネルギー	752	kcal
	蛋白質	22.4	g
	脂肪	25.5	g
	カルシウム	28.2	mg
	食物繊維	6.7	g
	塩分	3.0	g

5日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけの マヨネーズ焼き	さけ 酒 塩・こしょう 小麦粉 マヨネーズ	60 3 0.1 8 8	赤黄 黄黄黄黄
 野菜ソテー	キャベツ ピーマン たまねぎ ベーコン 塩 こしょう こいくち醤油 油	30 10 10 8 0.5 0.01 2 2	青青 青青 赤黄黄黄黄黄
コンソメスープ	たまねぎ にんじん えのき コンソメ 塩 こしょう 水	20 5 10 4 0.1 0.05 125	青青 青青 青黄黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	627 21.0 24.0 260 2.0 3.7	kcal g g mg g g


6日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
肉じゃが	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 油 上白糖 こいくち醤油 酒 鰹だし	30 40 25 15 15 0.3 1.5 5 1 0.1	赤青 青青 青青黄黄黄黄黄黄
ぼん酢和え	はくさい わかめ にんじん もやし ぼん酢しょうゆ	35 0.5 5 10 8	青青 青青 青青黄
味噌汁	だいこん うす揚げ 青ねぎ みそ だし粉 水	20 5 3 10 1 125	青 赤青 青黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	545 21.0 24.0 281 2.9 3.1	kcal g g mg g g

7日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
 牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉 おろししょうが うすくち醤油 酒 から揚げ粉 天ぷら粉 油	60 1 3 3 6 6 6	赤青 黄黄黄黄黄黄黄
ゆかり和え	キャベツ にんじん きゅうり ゆかり 塩 上白糖	40 10 5 1.5 0.5 1	青青 青青 青黄黄黄
中華スープ	たまねぎ 干しいたけ にんじん ジャンタン 塩 こしょう ごま油 水	20 0.5 10 4 0.4 0.1 0.4 125	青青 青青 青黄黄黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	666 23.0 24.0 263 2.5 4.3	kcal g g mg g g

8日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	50	黄
牛乳	牛乳	200	赤
マカロニグラタン	マカロニ ベーコン たまねぎ マッシュルーム にんじん ホワイトソース スキムミルク コンソメ 牛乳 ミックステーズ 油・コンソメ 塩・こしょう パセリ	20 10 30 10 10 20 3 0.01 30 10 1 0.1 0.1	黄 赤青 青青 青黄黄黄黄黄黄
だいこんサラダ	だいこん にんじん ホールコーン ツナ ごま醤油ドレッシング 塩・こしょう	50 5 5 5 10 0.5	青青 青青 青赤黄黄黄
コンソメスープ	じゃがいも たまねぎ いんげん コンソメ 塩・こしょう 水	15 10 5 4 0.5 125	青青 青青 青黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	589 19.7 21.0 340 3.2 4.8	kcal g g mg g g

12日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
中華どんぶり	こめ 豚肉 はくさい にんじん たまねぎ だけのこ なると巻 木くらげ 絹さや うずら卵 ジャンタン 塩 酒 こいくち醤油 片栗粉 油・ごま油	80 20 40 15 30 15 5 0.5 3 10 3 0.1 4 7 3 2	黄 赤青 青青 青青 青青 青青 赤黄黄黄黄黄黄
牛乳	牛乳	200	赤
蒸ししゅうまい	しゅうまい(2個) (玉葱・グリーン・ス・鶏・豚 小麦粉・卵白)	32	赤
中華スープ	たまねぎ わかめ ジャンタン 塩 こしょう 水	15 0.5 4 0.5 0.05 125	青 青 青黄黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	666 22.3 21.0 254 2.6 4.8	kcal g g mg g g

13日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
きのこごはん	しめじ しいたけ たまねぎ にんじん うす揚げ 酒 うすくち醤油 みりん 鰹だし 水 牛乳	60 5 5 5 5 5 8 5 1.5 200	黄 青青 青青 青青 黄黄黄黄黄黄
 牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉の照焼き	鶏もも肉 酒 こいくち醤油 上白糖 みりん	60 2.5 9 1.5 3	赤黄 黄黄黄黄
だし巻きたまご	だし巻き玉子	36 (1/10個)	赤
味噌汁	じゃがいも にんじん 青ねぎ みそ だし粉 水	20 5 3 10 1 125	青 青 青黄黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	615 28.2 20.9 242 1.9 5.4	kcal g g mg g g

14日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
ふりかけ	ふりかけ・かつお	2	黄
 ポーク クリームシチュー	豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 シチュールゥ 牛乳 スキムミルク いんげん	30 30 40 15 10 1 25 30 2.5 5	赤青 青青 青青 青青 青黄黄黄黄黄
カラフルサラダ	カリフラワー きゅうり にんじん ツナ レモンドレッシング 塩 こしょう	30 5 10 5 6 0.5 0.01	青 青青 青赤黄黄黄黄
ジョア	ジョア(白ぶどう)	125	赤
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	609 22.7 14.3 352 3.6 3.9	kcal g g mg g g

15日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さんまの塩焼き	さんま 酒 塩	40 2 1	赤黄黄
おかか和え	太もやし きゅうり にんじん 糸かつお うすくち醤油 上白糖 鰹だし	40 5 10 1 3 1 0.5	青 青青 青赤黄黄黄
味噌汁	豆腐 だいこん にんじん 青ねぎ みそ だし粉 水	15 15 5 3 10 1 125	青 青青 青赤黄黄
 月見だんご	白玉だんご きなこ 上白糖 塩 水	15 2.5 2 0.45 125	黄 赤黄黄
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	674 28.3 21.9 340 3.2 5.0	kcal g g mg g g

20日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 韓国風やきとり ナムル 中華スープ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	鶏もも肉	60	赤黄
	こいくち醤油	1.5	黄
	みりん	1.5	黄
	おろししょうが	0.8	青
	おろしにんにく	0.3	青
	青ねぎ	3	黄
	七味	0.01	黄
	白こま	0.5	赤
	ほうれん草	20	青
	にんじん	5	青
	ピピンハ山菜	20	青
たまねぎ にんじん ちんげん菜 シャンタン 塩 こしょう 水	たまねぎ	15	赤
	にんじん	5	青
	ちんげん菜	10	青
	シャンタン	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.05	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	564	kcal
	蛋白質	24.3	g
	脂肪	19.0	g
	カルシウム	230	mg
	食物繊維	1.8	g
	塩分	2.7	g

21日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 柳川風煮 青のり フライドポテト 味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	牛肉	30	赤
	しょうが	0.8	青
	ささがきごぼう	30	青
	たまねぎ	20	青
	にんじん	10	青
	糸こんにゃく	10	青
	卵	25	黄
	油	3	黄
	鰹だし	1.5	黄
	水	125	
	上白糖	2	黄
みりん	12.5	黄	
こいくち醤油	12.5	黄	
フライドポテト	フライドポテト	40	青
	塩	0.5	黄
	青のり粉	0.5	黄
	油	2	黄
味噌汁	もやし	20	青
	わかめ	0.5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	711	kcal
	蛋白質	25.3	g
	脂肪	24.7	g
	カルシウム	237	mg
	食物繊維	5.2	g
	塩分	5.0	g

27日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	メンチカツ	68	赤
	(大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉)	(1.5個)	
	油	5	黄
	マカロニ	8	黄
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	ハム	5	黄
	マヨネーズ	10	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.1	黄
	上白糖	1	黄
コンソメスープ	たまねぎ	15	青
	キャベツ	10	青
	にんじん	5	青
	コンソメ	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	681	kcal
	蛋白質	20.1	g
	脂肪	26.0	g
	カルシウム	266	mg
	食物繊維	2.7	g
	塩分	4.0	g

28日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん 牛乳 さけの照焼き 大平 (おおひら) 味噌汁	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
	さけ	60	赤
	酒	3	黄
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	黄
	鶏もも肉	10	赤
	高野豆腐	4	青
	板こんにゃく	10	青
	さといも	5	青
	だいこん	10	青
	にんじん	5	青
ささがきごぼう	10	青	
こいくち醤油	4.5	黄	
酒	1	黄	
塩	0.4	黄	
鰹だし	1	黄	
水	125		
味噌汁	たまねぎ	20	青
	うす揚げ	5	青
	わかめ	0.5	青
	青ねぎ	3	黄
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	594	kcal
	蛋白質	31.8	g
	脂肪	16.5	g
	カルシウム	295	mg
	食物繊維	2.9	g
	塩分	3.5	g

29日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ くだもの	こめ	80	黄
	牛肉	30	赤
	たまねぎ	50	青
	にんじん	15	青
	マッシュルーム	10	青
	油	1	黄
	ハヤシルウ	25	黄
	牛乳	200	赤
	キャベツ	40	青
	えだまめ	15	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	10	青
	白ドレッシング	8	黄
梨	梨	50	青
	(1/6個)		
栄養価	エネルギー	736	kcal
	蛋白質	22.3	g
	脂肪	26.7	g
	カルシウム	279	mg
	食物繊維	4.7	g
	塩分	3.1	g

エネルギー	640	kcal
蛋白質	27.0	g
脂肪	19.0	g
炭水化物	90.0	g
カルシウム	320	mg
リン	380	mg
鉄分	3.6	mg
カリウム	1200	mg
VA	190	μg
VB1	0.45	mg
VB2	0.50	mg
VC	40	mg
VD	2	μg
食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校が目指す1食の目安量

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。(株)魚国簿本社

