

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、里芋を食べていましたが、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14(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14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19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27日(水)

献立紹介

《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30日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
魚の野菜あんかけ	ホキ	60	赤黄
	塩・こしょう	適量	黄
	片栗粉・油	5	黄
	たまねぎ	10	青
	にんじん	5	青
	干しいたけ	0.5	青
	こいくち醤油	0.8	黄
	うすくち醤油	1.7	黄
	だし	0.1	黄
	上白糖	2.5	黄
	酢	2.5	黄
	水	3.4	黄
	片栗粉	2.5	黄
	ピーナツ和え	はくさい	40
にんじん		10	青
きゅうり		5	青
ピーナツ和えの素		2	黄
うすくち醤油		0.8	黄
味噌汁	上白糖	0.8	黄
	たまねぎ	15	青
	うす揚げ	5	赤
	小松菜	10	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	593	kcal
	蛋白質	25.0	g
	脂肪	27.0	g
	カルシウム	17.2	mg
	食物繊維	2.9	g
	塩分	3.3	g

31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
	牛肉	30	赤
	じゃが芋	40	黄
	たまねぎ	25	青
	にんじん	20	青
	油	0.1	黄
	カレールー	25	黄
福神漬	福神漬	15	青
	牛乳	200	赤
ゆで野菜サラダ	カリフラワー	20	青
	スナップエンドウ	20	青
	ホールコーン	5	青
	にんじん	10	青
	白ドレッシング	10	黄
栄養価	エネルギー	735	kcal
	蛋白質	21.1	g
	脂肪	24.7	g
	カルシウム	26.6	mg
	食物繊維	4.6	g
	塩分	3.7	g

9月4日(月)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
こぼん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
さけのマヨネーズ焼き	さけ	60	赤黄	
	酒	3	黄	
	塩・こしょう	適量	黄	
	小麦粉	6	黄	
	マヨネーズ	8	黄	
	キャベツ	30	青	
	ピーマン	10	青	
野菜ソテー	たまねぎ	10	青	
	たまねぎ	10	青	
	ベーコン	8	赤黄	
	塩	適量	黄	
	こしょう	適量	黄	
	こいくち醤油	2	黄	
	油	2	黄	
	コンソメスープ	たまねぎ	20	青
		にんじん	5	青
		えのき	10	青
コンソメ		4	黄	
塩		0.1	黄	
こしょう		0.05	黄	
	水	125	黄	
栄養価	エネルギー	628	kcal	
	蛋白質	27.5	g	
	脂肪	21.9	g	
	カルシウム	26.6	mg	
	食物繊維	2.9	g	
	塩分	3.3	g	

5日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
肉じゃが	豚肉	30	赤黄
	じゃがいも	40	黄
	たまねぎ	25	青
	にんじん	15	青
	こんにやく	15	黄
	油	0.3	黄
	上白糖	1.5	黄
	こいくち醤油	5	黄
	酒	1	黄
	だし	0.5	黄
ぼん酢和え	はくさい	35	青
	わかめ	0.5	青
	にんじん	5	青
	もやし	10	青
	ぼん酢しょうゆ	8	黄
味噌汁	だいこん	20	青
	うす揚げ	5	赤
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	561	kcal
	蛋白質	21.3	g
	脂肪	13.9	g
	カルシウム	28.2	mg
	食物繊維	4.1	g
	塩分	3.4	g

6日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉	60	赤
	おろししょうが	1	赤
	こいくち醤油	2	黄
	酒	1	黄
	塩	適量	黄
	片栗粉	6	黄
ゆかり和え	キャベツ	40	青
	にんじん	10	青
	きゅうり	5	青
	ゆかり	1.5	黄
	塩	適量	黄
味噌汁	上白糖	1	黄
	じゃがいも	20	黄
	にんじん	5	青
	わかめ	0.5	青
	みそ	10	黄
	だし	125	黄
水			
栄養価	エネルギー	633	kcal
	蛋白質	22.9	g
	脂肪	21.2	g
	カルシウム	233	mg
	食物繊維	3.5	g
	塩分	3.2	g

7日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	50	黄
	牛乳	200	赤
マカロニグラタン	マカロニ	20	黄
	ペーコン	10	黄
	たまねぎ	30	青
	マッシュルーム	10	青
	にんじん	10	青
	ホワイトソース	20	黄
	スキムミルク	3	黄
	コンソメ	0.01	黄
	牛乳	30	赤
	ミックステーズ	10	赤
	油・コンソメ	1	黄
	塩・こしょう	適量	青
	パセリ	0.1	青
だいこんサラダ	だいこん	50	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	5	青
	ツナ	5	黄
	ごま油ドレッシング	10	黄
コンソメスープ	塩・こしょう	適量	黄
	じゃがいも	15	黄
	たまねぎ	10	青
	いんげん	5	青
	コンソメ	4	黄
	塩・こしょう	適量	黄
水			
栄養価	エネルギー	628	kcal
	蛋白質	22.5	g
	脂肪	22.4	g
	カルシウム	236	mg
	食物繊維	3.5	g
	塩分	4.0	g

11日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
中華どんぶり	こめ	80	黄
	豚肉	20	赤
中華スープ	はくさい	40	青
	にんじん	15	青
	たまねぎ	30	青
	だれのこ	15	青
	なすと巻	5	青
	木くろげ	0.5	青
	ピーマン	3	黄
	うずろ卵	10	黄
	シャンタン	3	黄
	塩	0.1	黄
	酒	3	黄
	こいくち醤油	7	黄
	片栗粉	4.5	黄
	油・こま油	2	黄
	牛乳	200	赤
	蒸ししゅうまい	しゅうまい(2個)	32
(玉葱・グリンピース・鶏・豚小麦粉・卵白)			
中華スープ	たまねぎ	15	青
	わかめ	0.5	青
	シャンタン	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.05	黄
	ごま油	0.5	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	672	kcal
	蛋白質	22.1	g
	脂肪	22.4	g
	カルシウム	234	mg
	食物繊維	3.6	g
	塩分	5.1	g

12日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
韓国風やきとり	鶏もも肉	60	赤
	こいくち醤油	1.5	黄
	みりん	1.5	黄
	おろししょうが	0.8	赤
	おろしにんにく	0.3	黄
	青ねぎ	3	黄
	七味	0.01	黄
	白こま	0.5	赤
ナムル	ほうれん草	20	青
	にんじん	5	青
	ビビンパ山菜	20	青
味噌汁	もやし	20	青
	にんじん	5	青
	うす揚げ	0.5	赤
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	566	kcal
	蛋白質	22.0	g
	脂肪	18.2	g
	カルシウム	272	mg
	食物繊維	2.7	g
	塩分	2.3	g

13日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
	牛乳	200	赤
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	30	赤
	たまねぎ	30	青
	じゃがいも	40	黄
	にんじん	15	青
	マッシュルーム	5	青
	油	1	黄
	シチュールッ	25	黄
	牛乳	30	赤
	スキムミルク	2.5	赤
	いんげん	5	青
	カラフルサラダ	カリフラワー	30
きゅうり		5	青
にんじん		10	青
ホールコーン		5	青
白ドレッシング		6	黄
塩		適量	黄
こしょう		適量	黄
ジョア	ジョア(ブレン)	125	赤
栄養価	エネルギー	638	kcal
	蛋白質	22.8	g
	脂肪	23.8	g
	カルシウム	232	mg
	食物繊維	3.5	g
	塩分	3.4	g

14日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
さんまの塩焼き	さんま	40	赤	
	酒	2	黄	
	塩	1	黄	
おかか和え	太もやし	40	青	
	きゅうり	5	青	
	にんじん	10	青	
	糸かつお	1	赤	
	うすくち醤油	3	黄	
	上白糖	1	黄	
	だし	0.5	黄	
	味噌汁	豆腐	15	青
		だいこん	15	青
		にんじん	5	青
		みそ	10	赤
だし		1	黄	
水		125	黄	
月見だんご	白玉だんご	15	黄	
	(3個)			
	きなこ	2.5	黄	
上白糖		2	黄	
		0.45	黄	
栄養価	エネルギー	706	kcal	
	蛋白質	29.2	g	
	脂肪	21.9	g	
	カルシウム	243	mg	
	食物繊維	4.8	g	
	塩分	3.7	g	

19日(火)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
きのこごはん	こめ	60	黄	
	牛乳	200	赤	
鶏肉の照焼き	しめじ・まい茸	5	青	
	にんじん	5	青	
	うす揚げ	5	赤	
	酒	5	黄	
	うすくち醤油	8	黄	
	みりん	5	黄	
	だし	1.5	黄	
	牛乳	200	赤	
	鶏肉の照焼き	鶏もも肉	60	赤
		酒	2.5	黄
		こいくち醤油	9	黄
		上白糖	1.5	黄
		みりん	3	黄
だし巻きたまご	だし巻き玉子	36	赤	
	(1/10個)			
味噌汁	小松菜	20	青	
	にんじん	10	青	
	わかめ	0.5	青	
	みそ	10	黄	
	だし	1	黄	
	水	125	黄	
栄養価	エネルギー	613	kcal	
	蛋白質	28.5	g	
	脂肪	21.9	g	
	カルシウム	241	mg	
	食物繊維	2.4	g	
	塩分	5.5	g	

20日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ごはん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
和風ハンバーグ	ハンバーグ	80	赤	
	(鶏・牛脂・玉葱・パン粉・卵白)			
	たまねぎ	15	青	
	こいくち醤油	2	黄	
	上白糖・酒	1	黄	
	みりん	0.5	黄	
	片栗粉	3	黄	
	だし	0.5	黄	
	ツナマヨ和え	いんげん	20	青
		キャベツ	20	青
にんじん		5	青	
ツナ		8	赤	
マヨネーズ		10	黄	
塩		0.5	黄	
こしょう		0.1	黄	
はくさいの味噌汁	はくさい	20	青	
	うす揚げ	5	赤	
	にんじん	10	青	
	みそ	10	黄	
	だし	1	黄	
	水	125	黄	
栄養価	エネルギー	705	kcal	
	蛋白質	27.8	g	
	脂肪	26.8	g	
	カルシウム	262	mg	
	食物繊維	4.6	g	
	塩分	3.8	g	

21日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
柳川風煮	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
	だし	1.5	黄
	水	125	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	12.5	黄
	こいくち醤油	12.5	黄
青のり フライドポテト	フライドポテト	50	黄
	塩	0.5	黄
	青のり粉	0.1	青
味噌汁	油	2	黄
	もやし	20	青
	わかめ	0.5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし	1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	670	kcal
	蛋白質	25.3	g
	脂肪	22.5	g
	カルシウム	31.2	mg
	食物繊維	4.5	g
水分	2.4	g	

26日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
こぼん	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	メンチカツ	メンチカツ	68	赤
		(大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉)	(1.5個)	
		油	5	黄
	マカロニサラダ	マカロニ	15	黄
		きゅうり	5	青
		にんじん	5	青
		マヨネーズ	10	黄
		塩	適量	黄
		こしょう	適量	黄
		上白糖	1	黄
	コンソメスープ	なんきん	15	青
		たまねぎ	20	青
		にんじん	5	青
コンソメ		4	黄	
塩		適量	黄	
味噌汁	こしょう	適量	黄	
	水	125	黄	
	たまねぎ	20	青	
	うす揚げ	5	赤	
栄養価	エネルギー	716	kcal	
	蛋白質	24.0	g	
	脂肪	26.0	g	
	カルシウム	25.7	mg	
	食物繊維	3.4	g	
水分	2.8	g		

27日(水)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
さけの塩焼き	こめ	70	黄	
	牛乳	200	赤	
	さけの塩焼き	さけ	60	赤
		塩酒	適量	黄
	大平 (おおひら)	鶏もも肉	10	赤
		高野豆腐	4	赤
		板こんにゃく	10	青
		さといも	10	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
	味噌汁	だし	1	黄
水		125	黄	
たまねぎ		20	青	
うす揚げ		5	赤	
わかめ		0.5	青	
青ねぎ		3	青	
みそ		10	黄	
栄養価	エネルギー	583	kcal	
	蛋白質	32.1	g	
	脂肪	15.9	g	
	カルシウム	31.3	mg	
	食物繊維	3.3	g	
水分	3.4	g		

28日(木)				
献立名	食材名	使用量g	食品群	
ハヤシライス	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	牛乳	200	赤
		牛乳	200	赤
	フレンチサラダ	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	黄
		赤ドレッシング	8	黄
		梨	50	青
(1/6個)				
栄養価	エネルギー	736	kcal	
	蛋白質	22.1	g	
	脂肪	25.6	g	
	カルシウム	27.8	mg	
	食物繊維	4.6	g	
水分	3.1	g		

百合学院小学校が 目指す1食の目安量	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 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。 ㈱魚国産本社

