



9月の目標「主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう」

日 曜	献立名	おみな働きと食品						I類* (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪ 献立のワンポイント ♪ 	
		赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり からだ うご 体を動かすものになる						
					たんぱく質 1 群	無機質 2 群	ビタミン			炭水化物 5 群
	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類				
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		710	【◎スマイル給食】 なが やす あ ひさ きゅうしよく 長い休みが明けて久しぶりの給食は、トマトやか ぼちゃ、なすが入った『夏野菜のチキンカレー』で す。ハンバーグカレーライスにしておいしくいただ き、友達と楽しい給食時間を過ごしましょう。	
	夏野菜のチキンカレー（米粉）	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす かき		こめこの カレールウ	26.4		
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ			909		
	ツナポテトサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズふう ドレッシング	32.6		
2 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		729	『フリッター』は洋風天ぷらのような揚げ物です。 あわだ たまご きゅうにゅう つか ころも あ 泡立てた卵や牛乳などを使った衣を付けて揚げ ますが、給食の『いかフリッター』は、卵や乳のアレ ルギーの人も食べられるよう、卵や牛乳を使わず つく に作られています。	
	肉みそあん	ぶたにく だいず まめみそ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		28.9		
	いかフリッター（小1個・中2個）	いか	おきあみ			こむぎこ	あぶら	943		
	もやしとほうれん草のサラダ			にんじん ほうれんそう	もやし		パンパンジー ドレッシング	36.6		
3 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		667	マカロニはパスタの一種で、イタリアで生まれまし た。パスタには、マカロニのほか「スパゲッティ」 「ペンネ」「ラザニア」など、たくさんの種類があっ て、形も様々です。今日のスープに入っている星 型のマカロニは、米粉でできています。	
	タコライスの具	ぶたにく		トマト	にんにく たまねぎ とうもろこし			26.3		
	マカロニスープ（米粉）	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		832		
	お豆ちゃんサラダ	だいず まぐろあぶらづけ			えだまめ キャベツ きパプリカ		ごまクリーミー ドレッシング	30.9		
4 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620	赤じそは梅が実る6月頃に旬を迎えるしそで、 うめぼ づく か かんそう 梅干し作りに欠かせません。乾燥させてふりかけ のようにすると、一年中おいしく食べることができま す。赤じその赤色は「アントシアニン」という成分 で、目の疲れをとる働きがあると言われています。	
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい			26.7		
	ホキの米粉フライ	ホキ				こめこ	あぶら	775		
	中濃ソース							31.4		
⑤ 金	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	もやし キャベツ きゅうり				給食の『玄米ごはん』は、「金芽ロウカット玄米」と いう米が3割入っているご飯です。金芽ロウカッ ト玄米は、玄米の表面にある「ロウ」という部分を と のぞ はくまい きんめ ぶふん のこ 取り除き、白米にはない「金芽」の部分を残して いるので、栄養いっぱいです。	
	玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			げんまい こめ		643		
	野菜とがんもどきのそぼろ煮	ぶたにく がんもどき		にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん しめじ はくさい	さとう でんぶん		28.8		
	鶏肉の照り焼き	とりにく						803		
8 月	小松菜としらすの手作りふりかけ	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	こまつな		さとう	ごまあぶら ごま	34.4	今日のコロッケは里芋のコロッケです。里芋は秋 に旬を迎える、茎の部分が大きくなった芋です。 里芋のぬめりは食物繊維の仲間で、おなかの調 子を良くする働きがあります。	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		666		
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ しめじ			25.8		
	里芋コロッケ	とりにく				こむぎこ パンこ さといも	あぶら	827		
9 火	野菜とひじきのツナあえ	あぶらあげ まぐろあぶらづけ	ひじき	ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	30.2	冬がんと漢字で『冬の瓜』と書きますが、暑い時 期にたくさんとれる野菜です。冬がんには、カリウ ムやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれてい て、体の調子を整えてくれる働きがあります。	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601		
	冬がんと鶏団子の豆乳スープ	とりにく とうにゅう		にんじん はねぎ いら	しょうが にんにく たまねぎ もやし とうがん	でんぶん さとう		22.3		
	野菜たっぷりしらたきチャプチェ	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しらたき	さとう	ごまあぶら ごま コーングリーミー ドレッシング	806		
10 水	ポテトとコーンのサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも		30.2	『元氣サラダ』は、1年生の国語で学習する「サ ラダで元氣」に出てくる、りっちゃんのサラダを参考 にした料理です。『ウルトラ元氣サラダ』は、元氣 サラダにごまをプラスし、成長期に欠かせないカル シウムがとれるようになっています。	
	アーモンドフィッシュ（中）		こざかな （いわし）				アーモンド			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		589		
	じゃが芋団子汁	あぶらあげ		にんじん みずな	ほししいたけ はくさい	マッシュポテト でんぶん じゃがいも		22.5		
11 木	かれいの竜田揚げ	かれい			しょうが	でんぶん	あぶら	742	さけは、秋が旬の魚です。さけには、体をつくるた んぱく質のほかに、血液の流れや脳の働きを良く すると言われる「オメガ3（スリー）脂肪酸」とい う脂の仲間が豊富に含まれています。	
	ウルトラ元氣サラダ	ハム かつおけずりぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら ごま	26.8		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635		
	生揚げとじゃが芋のつゆだく煮	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	しめじ	さとう じゃがいも		31.1		
12 金	さけのみりん焼き	さけ						793	『ささみの梅しそフライ』には、愛知県産のささみ、 梅、青じそが使われています。愛知県では、古く から卵用や肉用の鶏 が広く飼育されていて、肉 用の鶏 は東三河で多く飼われています。	
	五目きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	37.7		
	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			スライスパン		677		
	野菜のコンソメ煮	ウインナー		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しめじ	じゃがいも		24.9		
⑫ 金	スラッピージョー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	さとう でんぶん		824	今日の『フルーツのゼリーあえ』には、みよし市産 の梨が入っています。みよし市の梨栽培は、丘 陵地の多い土地の特徴に合わせて始まりまし た。農家の方が手間暇かけて作ったおいしい梨 です。味わって食べましょう。	
	みよし産梨入りフルーツの ゼリーあえ				みかん パイナップル なし	いちごゼリー		29.9		
	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		713		
	きつねカレーきしめんの汁（米粉）	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ		こめこの カレールウ	30.1		
16 火	ささみの梅しそフライ	とりささみ		あおじそ	うめ	こむぎこ パンこ	あぶら	840	『ささみの梅しそフライ』には、愛知県産のささみ、 梅、青じそが使われています。愛知県では、古く から卵用や肉用の鶏 が広く飼育されていて、肉 用の鶏 は東三河で多く飼われています。	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		だいこん きゅうり	はるさめ さとう		34.9		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		603		
	中華飯の具（うずら卵 入り）	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし	でんぶん	あぶら	22.5		
17 水	コーンしゅうまい（小1個・中2個）	とうふ たら ぶたにく			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ （こむぎこ）		798	とうもろこしは、暑い時期が旬の野菜です。とうも ろこしには、体の調子を整えるビタミンや、おなか の調子を良くする食物繊維のほかに、エネルギー のもとになる炭水化物も多く含まれています。	
	切り干し大根の中華サラダ	ハム			きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	27.9		

日曜	曜日	献立名	おもな働きと食品						I初キー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪ 献立のワンポイント♪ 	
		★…新メニュー	赤 おもに血や肉となり からだをつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり 体を動かすものになる						
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群		4群		炭水化物 5群			脂質 6群
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜		その他の野菜 きのこ・果物		穀類・いも類 さとう			油脂類 種実類
18	木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		656 24.1	ししゃもは、北の寒い海などに住む魚です。子持ちししゃもは骨ごと食べられるので、たんぱく質のほか、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさんとることができます。今日のししゃもフライは、米粉のパン粉が衣になっています。
		生揚げと野菜の白みそ汁	なまあげ まめみそ こめみそ		にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ はくさい					
		子持ちししゃもフライのレモンソースかけ(米粉)(小・中2個)		ししゃも		レモンかじゅう	こめパンこ こめこ さとう	あぶら			
		もやしときゅうりのごま酢あえ	ささみあぶらづけ			きりぼしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま			
19	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		621 23.9	来年の9月19日から、愛知県で「アジア競技大会」が開かれます。みよし市はカヌー競技の会場になっていて、一年前の今日から「アジア競技大会給食」としてカヌー強豪国の料理が給食に登場します。初日は中央アジアの国カザフスタンとウズベキスタンにちなんだ料理です。
		★ガンファンの具	ぎゅうにく		トマト あかパプリカ	にんにく たまねぎ		さとう	あぶら		
		ひよこ豆と野菜のスープ	ベーコン ひよこまめ		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ		じゃがいも	オリーブオイル		
		★キャベツのサラダ (ウズベキスタン風)	アジア競技大会給食 -カザフスタン・ウズベキスタン-			キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
22	月	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		725 26.9	「アジア競技大会給食」2回目の今日は、中国の料理です。中国の料理は世界の多くの国で食べられていて、日本では「中華料理」として全国に広まり、多くの人に親しまれています。
		マーボー豆腐	ぶたにく まめみそ とうふ	アジア競技大会給食 -中国(ちゅうごく)-		にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん				
		春巻き	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら あぶら			
		チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま			
24	水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		661 26.5	今日のいわしは『しょうが煮』です。しょうがは、今から2600年以上前には中国で食べられていて、日本には、1900年くらい前に伝わり、奈良時代には栽培が始まっていたそうです。
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ		さとう じゃがいも			
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
		野菜とささみの梅肉あえ	とりにく		チンゲンサイ	もやし とうもろこし ばいにく	さとう	あぶら			
25	木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				サンドイッチロールパン		637 27.1	「アジア競技大会給食」3回目の今日は、ベトナムの料理です。『バインミー』は、ベトナムの屋台でよく売られているパン料理です。今日は、パンに『肉団子のトマト煮』と『野菜の3色あえ』をはさんで、バインミー風にして食べましょう
		バインミー風セルフサンドの具 (★肉団子のトマト煮)	ぶたにく とりにく	アジア競技大会給食 -ベトナム-		トマト たまねぎ	さとう でんぷん				
		★フォー・ガー(鶏肉のフォー)	とりにく		みずな	たまねぎ もやし レモンかじゅう	こめこめん(フォー)				
		野菜の3色あえ			にんじん	きゅうり だいこん	さとう				
26	金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		683 26.6	9月から10月くらいまでに実るなすを「秋なす」と言います。秋は、昼と夜の温度差が大きいことから、なすがおいしく成長するそうです。なすの紫色には病気を予防する働きがあると言われてるので、旬のなすを進んで食べたいですね。
		なすと高野豆腐のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ こうやとうふ こめみそ まめみそ		こまつな	たまねぎ なす えのきたけ					
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりにく とりレバー				じゃがいも でんぷん さとう	あぶら			
		アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	アーモンド			
29	月	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		632 29.3	秋にとれるさんまは、脂がのっておいしいと言われています。昔から秋の味覚を代表する魚として親しまれてきましたが、最近では、日本の近くでとれる量が少なくなってきました。
		具だくさん汁	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん		さといも			
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう				
		ひじきの煮付け	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら			
30	火	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ こめ		642 29.7	「アジア競技大会給食」の最後は、韓国の料理です。『ブルコギ』は「焼き肉」という意味で、「テジ」は豚肉のことです。ご飯に『テジブルコギ丼の具』をかけて、『キムチスープ』や『大根ときゅうりのナムル』と一緒に味わいましょう。
		★テジブルコギ丼の具	ぶたにく	アジア競技大会給食 -韓国(かんこく)-		にんじん しょうが にんにく たまねぎ にら もやし たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら			
		キムチスープ	ベーコン とうふ こめみそ		チンゲンサイ	はくさい はくさいキムチ					
		大根ときゅうりのナムル	まぐろあぶらづけ			だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま			
型抜きチーズ		チーズ									

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	656	26.5	28.1%	373	102	3.1	3.1	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	5.8	2.1
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	818	31.8	26.0%	409	122	4.2	3.8	402	0.81	0.59	32	7.1	2.5
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物質明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るすることができます。

今月の地場産物

<みよし市産>



米・梨
柿(ビューレ)



玄米・米粉・豚肉・鶏ささみ・うずら卵・大豆・豆腐
油揚げ・生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・小松菜・冬がん
チンゲンサイ・なす・もやし・しそ・切り干し大根・梅

<愛知県産>

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。
※  は「いいともあい運動」のシンボルマークです。

作って
みませんか？
給食レシピ



野菜たっぷりしらたきチャブチェ

材料(4人分)		
豚肉	80g	おろしにんにく 0.5g
にんじん	中1/4本	しょうゆ 大さじ1強
玉ねぎ	中1/4個	砂糖 小さじ2弱
しらたき	140g	ごま油 小さじ1/3
ピーマン	中1/2個	ごま 大さじ1/2

●作り方●

- 豚肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを千切りにし、しらたきは下ゆでします。
- テフロンなどこげ付きにくいフライパンに、豚肉とにんにくを入れていためます。
- にんじん→玉ねぎ→しらたきの順に加えていためます。
- 砂糖としょうゆ、ピーマンを加えていため、仕上げにごま油とごまを加えて出来上がり。

きのこやパプリカなどを入れるのもおすすめです

9日(火)に
「野菜たっぷりしらたきチャブチェ」
が出ます
春雨の代わりにしらたきを使ったチャブチェ。特別な調味料を使わないので、冷蔵庫の残り物など、しらたき以外の食材でも作ってみてください。