

# 9月給食予定献立表

にち  
日  
よ  
曜  
給食なし  
会津美里町学校給食センター

赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ しょうよ 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ エネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種類類・油脂類

栄養価	
エネルギー kcal	
たんぱく質 g	
脂質 g	
塩分 g	

## 今日の給食について

(学校内放送資料)

1 金	ホットドッグ(コッペパン・あらびきウインナー) ブロッコリーとツナのサラダ・ABCジュリアンスープ 牛乳	ポークウインナー ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	コッペパン マカロニ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	666 822 24.4 29.5 24.9 29.6 3.0 3.7	あらびきのウインナーやブロッコリーとツナのサラダをコッペパンにはさんで食べましょう。野菜のせん切りのジュリアンスープには、アルファベットのマカロニが入り、野菜の旨味と甘みと食べ応えのあるスープの完成です。
4 月	ご飯・さばのみそ煮・小松菜の和え物 大根汁・ミニ桃ゼリー・牛乳	さば 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ もも果肉	こめ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ (卵不使用)	665 826 26.7 31.7 22.6 25.8 1.9 2.3	豆腐は大豆からできています。日本は、中国から伝わった大豆を自国の文化に取り込み根付かせました。大豆は、「畑の肉」といわれ、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。給食の豆腐は、国産大豆を使っていて、豆の香りとコクがあります。地元の上州屋さんから納品しています。みそ汁にたっぷり入ります。
5 火	野菜たっぷりみそラーメン・せん切りポテの 香味サラダ・梨・牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	きゅうり ねぎ たまねぎ コーン にんにく もやし しょうが メンマ きくらげ なし	ちゅうかめん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	632 823 24.0 31.0 20.1 24.6 3.4 3.8	梨は、夏バテなどの疲労回復効果があるアスパラギン酸、せき止め、解熱効果、消化促進、水分補給に適した果物です。皮の色によって二十世紀などの青なしと、幸水(こうすい)、豊水(ほうすい)、長十郎などの赤なしがあります。美里産の美味しい梨を味わいましょう。
6 水	ご飯・和風おろしハンバーグ・オクラのおかかあえ みそ汁・鉄分チーズ2こ(中学校のみ)・牛乳	ぶたひき肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 中)チーズ	にんじん ブロッコリー オクラ パプリカ	たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも		622 826 26.5 34.3 19.6 26.2 2.5 3.3	じゃがいもを収穫し、そのままおくと芽が出ます。この芽の部分には「ソラニン」という毒(どく)が含まれていて、食べるとお腹をこわす原因になります。芽の部分は大きめにくりぬいて調理をします。また、皮が緑色になっているものにもソラニンが含まれているので、皮を厚めにむきましょう。今日は美里産じゃがいもと玉ねぎのみそ汁です。
7 木	高田中 本郷中 新鶴中 にんじんご飯・キャベツのきつねあえ 鶏団子の美だくさん汁・焼きりんご・牛乳	とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい りんご	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	670 834 21.4 25.3 21.8 24.7 2.7 3.1	毎日給食に「にんじん」の生まれ故郷は西アジアです。東洋種と西洋種があり、東洋種の代表に京野菜でも有名な「金時(きんとき)にんじん」があり、こい赤色で長いのが特徴です。西洋種では短くオレンジ色がとくちょうの「五寸(ごすん)にんじん」や、品種改良された長さ10cmほどの甘い味のミニキャロットもあります。カロテンが豊富で、目の健康を保ちます。デザートは美里産のりんごを焼きりんごにして味わいます。
8 金	コッペパン・マーマレード・焼き栗コロッケ ブロッコリーサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ソフトチキン ポークウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	コッペパン マーマレード コロッケ (くり・さつまいも)	あぶら	646 784 21.4 27.2 19.7 21.8 3.0 3.7	焼き栗コロッケは、栗が入ったさつまいものコロッケです。香ばしい焼き栗と甘いさつまいもの相性が良く、あとひくおいしさです。さつまいもの食物せんいの他に、野菜たっぷりのサラダとスープでさらに食物せんいが豊富にとれる今日の献立は、便秘予防に効果的です。腸の健康を意識する腸活に励みましょう。
11 月	ごはん・ほっけの昆布漬け焼き・香りあえ みそけんちん汁・バナナ・牛乳	ほっけ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶの葉	キャベツ かぶ だいこん ねぎ ごぼう バナナ いとこんやく ほししいたけ	こめ さといも	あぶら	635 806 27.6 33.1 15.2 16.9 2.3 2.7	昆布としょうゆの旨味成分がたっぷりのおいしいほっけです。ほっけは、体の色が美しい青緑色で、群れで泳ぐと花のように見えることから、魚へんに花と書きます。鮮度が落ちるのが早いので、開いて干物にすることが多い魚です。脂(あぶら)がのっておいしく食べられます。白いごはんにおかずにとびつたりですね。
12 火	高田小4年 新鶴中2・3年 なすのスパゲティナポリタン・イタリアンサラダ はちみつレモンの豆乳パンナコッタ・牛乳	とりにく サラミ パンナコッタ (豆乳)	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン トマト缶	きゅうり なす たまねぎ コーン キャベツ にんにく マッシュルーム	スパゲティ こめ はちみつ さとう	あぶら	641 827 26.9 33.5 17.1 19.5 2.5 3.0	美里産なすのナポリタンです。なすの紫色の色素アントシアニンは、抗酸化作用があり、多くの病気の予防が期待できます。パンナコッタは、「バナナ」が生クリーム、「コッタ」が加熱という意味です。文字どおり、生クリーム、牛乳、さとう、ゼラチンを加熱して冷やし固めたものです。今日のパンナコッタは、生クリームと牛乳のかわりに豆乳使用です。
13 水	高田小4年 本郷小4年 高田中1年 新鶴中 さつまいもごはん・赤魚のかぼちゃみそ焼き ゆかりあえ・木の葉汁・牛乳	あかうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ だいこん しめじ ねぎ	こめ さつまいも	ごま	637 843 30.1 39.0 15.9 18.6 2.8 3.4	さつまいもは、宇宙で作ることができそうな穀物として最有力候補です。丈夫で早く育ち、葉っぱや茎も食べられます。ビタミン類が多く、栄養たっぷりなので宇宙の食べ物として適しているのかもしれない。豆腐を油で揚げた「厚揚げ」を木の葉に見立てた木の葉汁は、その旨味とコクでいいだしがでたおいしいみそ汁です。
14 木	本郷小4年 新鶴小3年 新鶴中3年 ちくわ なつとう 麦ご飯・納豆・竹輪の磯辺揚げ おひたし・なめこ汁・牛乳	ちくわ なつとう 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	だいこん なめこ キャベツ ねぎ	こめ むぎ	ごま あぶら	616 812 27.6 36.2 20.1 24.1 1.9 2.2	貧血の多くは、ヘモグロビンの材料となる鉄が不足することで起きる「鉄欠乏性貧血」です。鉄は体内で作ることができず、食事でもっとも吸収されにくい成分なので、食事の量が少ないほど不足しやすくなります。魚・ほうれん草・納豆なども鉄が多いので、しっかり残さず食べてください。
15 金	いい歯の日献立 コッペパン・桃ジャム・いわしの骨ごとフライ(2こ) するめカムちゃんサラダ・しいたけスープ・牛乳	いわし するめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ほししいたけ いとこんやく	コッペパン ももジャム こめこ	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	665 820 27.2 33.4 23.0 27.7 3.2 3.8	みなさんは素材の味を味わって食べていますか。おいしさを味わえる「味覚(みかく)」を発達させ、食べ物本来の味が分かるように、よくかんで食べてみましょう。よくかむことで、食べ物の消化吸収もよくなります。今日は、いわしの骨ごとフライやすりめなど、歯を丈夫にする栄養素であるカルシウムが豊富でよくかんで食べられる「いい歯の日献立」です。

# 9月給食予定献立表

にち 日 よ 曜	給食なし	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (校内放送資料)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		脂質g
19	毎月19日 食育の日	会津美里町学校給食センター	ぶたにく ナルト	ぎゅうにゆう こざかな	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ほししいたけ だいこん ゆず たまねぎ ぶどう	うどん さとう	あぶら	633 26.8 22.1 3.5	813 34.6 26.0 4.0	会津美里町新鶴の根岸地区には、ぶどう栽培の果樹園が広がっています。1975年頃から、山梨県の大手ワイン会社へぶどうを出荷し始め、ぶどう栽培が広がりました。現在は、生で食べるのに適した品種と加工に適した品種を生産しています。新鶴地区は、寒暖の差が大きく、水はけが良く、ぶどうに最適な環境です。高級ワイン「新鶴シャルドネワイン」が有名ですね。今日は、生食のぶどうの香りや味を楽しみましょう。
20	高田中2・3年 本郷中	キムチご飯・焼きぎょうざ(2こ) もやしのナムル・白菜の中華スープ・牛乳	ぶたにく ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト とうふ	ぎゅうにゆう	ごまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ はくさい メンマ はくさい キムチ いとこんにゃく	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	644 23.4 18.6 3.5	804 29.0 21.5 3.8	キムチごはんはとぎょうざは、人気のメニューです。キムチは、低学年のみなさんでも食べられるように、辛味を控えています。高学年と中学生のみなさんは、ちよっとピリからです。辛味成分のカプサイシンは、脂肪を燃焼させ、肥満予防効果も期待できます。
21	宮川小 本郷小 新鶴小5・6年 高田中2・3年 本郷中	麦ご飯・豚肉のみそカツ・キャベツの塩麹あえ 大根汁・りんごゼリー(手作り)・牛乳	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	ごまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ りんご ごぼう りんご	ごめ むぎ パンこ じゃがいも 米こうじ ゼリーのもと	あぶら	658 27.9 19.5 1.7	831 34.1 22.7 1.9	麹菌(こうじきん)は、発酵の過程で多くのビタミンB群を生成します。ビタミンB群は、疲労回復や美肌の維持、免疫力のアップといった効果が期待できます。麹は野菜の和え物や漬物に手軽に使ったり、肉や魚の味付けに使ったりといろいろな調理法が工夫できます。みそ汁の代わりに塩麹を入れるとさっぱりとして食べやすい汁物の完成です。
22	宮川小 本郷小5・6年 高田中3年 本郷中3年	コッペパン・ラフランスジャム・ポパイオムレット おさつサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	たまご ローズハム ポークウイン ナー	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ	コッペパン ラフランスジャム さつまいも	マヨネーズ (卵不使用)	657 21.4 22.6 3.0	804 25.4 26.1 3.7	「ラフランス」に含まれる果糖は、病中病後の体力回復を助け、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸には、体の代謝活動を促進し、疲労を回復させる効果があります。また、美白効果のある「アルブチン」が含まれ、食物せんいが豊富なので整腸作用もあります。今日は、山形産のラフランスのジャムです。会津産の「ラフランス」は、10月～11月頃が旬です。
25	月	わかな はん たつた あ 若菜ご飯・さんま竜田揚げ・ゆかり漬 白菜汁・りんご・牛乳	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ えのき だけ はくさい りんご	ごめ かたくりこ	あぶら	651 24.7 22.2 3.0	831 30.5 26.7 3.6	美里産のりんごを味わいましょう。りんごはポリフェノールが多く生活習慣病の予防や花粉症やアトピーなどのアレルギー症状を抑える作用、肌の美白効果があります。また、クエン酸も多く、疲労回復効果も期待できます。おやつやデザートにおすすです。
26	火	きつねうどん・ごぼうのごまみそあえ レモンヨーグルト・牛乳	ぶたにく あぶら あげ ナルト	ぎゅうにゆう ヨーグルト	ごまつな にんじん	ほししいたけ キャベツ ねぎ えだまめ ごぼう	うどん さとう	ごま マヨネーズ (卵不使用)	660 28.6 23.1 3.4	821 35.1 26.1 3.8	きのこにはたくさんの種類があり、しいたけ、マッシュルーム、きくらげ、なめこ、えのきだけ、まいたけの他、高級なまつたけや、顔の大きさがある獅子茸(ししたけ)もあります。きのこは味がいろいろに、ガンなどの病気を予防したり、腸の調子を整える食物せんいがたくさん含まれています。今日はうどんのだしに、ほししいたけが入ります。
27	happy birthday	9月お誕生 献立 カツカレー(ご飯・カレー・トンカツ) かまぼこ 大根サラダ・パイナップルクレープ・牛乳	トンカツ(ぶた肉) ぶたひきにく かまぼこ クレープ(豆乳)	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん りんご えだまめ きゅうり しょうが パイナップル	ごめ じゃがいも パンこ さとう クレープ(ごめこ) カレールー カレールウ (ごむぎ)	あぶら ごまあぶら	692 20.4 17.6 3.6	862 24.1 20.3 3.9	9月のお誕生日献立は、スタミナアップのカツカレーにしました。大根サラダのわかめの鉄分は、貧血予防になります。また、髪の毛の発育を促進するヨードが豊富です。成長期のみなさんにもうれしい効能ですね。消化を助ける酵素が豊富な大根のサラダと、デザートはパイナップルクレープを組み合わせてみました。クレープは、乳、小麦、卵を使わず、クリームは豆乳です。9月生まれの人をお祝いして楽しくいただきます。
28	本郷小	麦と発芽米ご飯・白身魚のみそマヨ焼き おひたし・大根のそぼろ煮・牛乳	メルルーサ とりひき肉 しみどろ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ごまつな	だいこん しめじ ごぼう えだまめ ねぎ はくさい キャベツ ごんにゃく	ごめ むぎ はつがまい さとう	マヨネーズ (卵不使用)	687 32.4 26.2 2.6	856 38.9 30.0 3.1	発芽米は、玄米を水に浸し発芽させた発芽玄米から「胚芽(はいが)」を残して精米します。表皮とぬかが取り除かれているので、気になるにおいがなく食べやすいです。胚芽のビタミンB1、E、食物せんい、「ギャバ」が豊富です。ギャバは、ストレスを除き睡眠の質を高めたり、血圧を下げる効果があります。今日は麦と一緒に炊きます。
29	宮川小1・2年 新鶴小6年 本郷小	十五夜 献立 にんじんパン・うさぎハンバーグ・ポテトサラダ きのこスープ・お月見さつまいも大福・牛乳	ハンバーグ (ぶたひきにく) ローズハム ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり はくさい コーン しめじ ほししいたけ	にんじんパン じゃがいも さつまいも だいふく	マヨネーズ (卵不使用)	680 24.4 21.7 2.6	831 30.2 27.5 3.2	十五夜の意味や目的は、①収穫した野菜への感謝と豊作への祈り ②月への感謝(昔は月の明かりで暮らしていた) ③秋の月を眺める(1年中で一番美しい時期)などです。お月見だんごのあんは、さつまいもからできています。今夜きれいな月が見られますように！

栄養量の( )内は、基準量です。  
 エネルギー(小650kcal、中830kcal)  
 たんぱく質(小21.1g～32.5g、中26.9g～41.5g)  
 脂肪(小14.4g～21.7g、中18.4g～27.7g)  
 塩分(小2.0g未満、中2.5g未満)

※材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。  
 ※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

