

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 からだちょうしよ 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価		きょう きゅうしよく 今日給食について (学校内放送資料)	 
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		
			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	種実類・油脂類	脂質g	塩分g		
1	高田中 (2・3年) 新鶴中 (3年)	やさい 野菜たっぷりみそラーメン ・ ポテトサラダ みかんのジュレ ・ 牛乳	ぶたにく ロースハム みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	たまねぎ おぎ きゅうり もやし にんにく コーン きくらげしょうが メンマ みかん果肉	ちゅうかめん ジャがいも ジュレ	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	643 23.0 20.5 2.3	817 28.7 23.2 2.8	野菜やスープとよくからむように、中華めんはほそめにしてあります。野菜たっぷりのみそラーメンは、おいしさも栄養も満点です。会津美里町でとれたじゃがいもを使ったポテトサラダは、農家さんの愛情がいっぱいで、ホクホク食感でおいしいです。デザートは、リクエストが多いみかんのジュレです。	
2	高田中 (2・3年) 新鶴中 (2・3年)	はん あじ ご飯 ・ 味おかか ・ 竹輪の黄金揚げ しおこうじ 塩麴あえ ・ 白菜汁 ・ 牛乳	ちくわ かつおぶし どうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ おぎ きゅうり はくさい	こめ てんぷらこ こめこうじ	あぶら	629 25.7 17.8 1.8	801 31.3 20.3 2.3	ちくわは、白身の魚をすりみにして形をととのえ、蒸してつくります。香ばしく焼いたものは、焼きちくわです。てんぷらこにカレー粉と水をまぜて衣をつくり、焼きちくわにつけてカラッと揚げます。衣のカレーの色から、黄金(こがね)揚げと名づけました。カレー味は食欲を増してくれますね。かつおぶしを炒めて味をつけた「味おかか」は、ごはんが進みます。	
3	高田中 (3年) 新鶴中	むぎ 麦ゆかりご飯 ・ きのこ信田煮 ・ 浅漬け とん 豚汁 ・ 牛乳	とりにく ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ おぎ きゅうり えのきたけ いとこんにゃく だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう	ごま	653 25.7 20.9 2.5	811 30.3 22.9 3.1	あぶらあげをつかった料理(りょうり)に、「信田(しのだ)」とつけるのは、大阪和泉市信田(おおさかいすみしのだ)の森にすんでいた白きつねの伝説(でんせつ)とあぶらあげがきつねの好物(こうぶつ)だったことから由来します。あぶらあげの中にとりひきにくとえのきたけが入っています。うまみたっぷりでごはんのおかずにとびつたりです。	
4	新鶴中 (3年)	食パン ・ 福島県産梨ジャム ・ パンプキンサラダ チキンのベジタブルフリット(2こ) 香りごまのわかめスープ ・ 牛乳	とりにく ナルト ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゆう わかめ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし なし果肉	しよくパン こむぎこ ジャム	ごま あぶら マヨネーズ (卵不使用)	663 23.0 27.5 2.4	796 26.4 32.0 2.9	果物王国の福島県では、梨やりんごや桃のジャムがおいしいです。ふんわり食パンにぬって味わいましょう。美里産かぼちゃは、目や肌の健康を保ち、免疫力をアップさせて病気を予防する栄養素であるカロテンがたっぷりふくまれています。また、皮や種のまわりには、食物せんいがほうふで、腸の動きをよくし、便秘を予防してくれます。	
7	月	はん ご飯 ・ いわしのかば焼き ・ 香り漬は だいこん 大根汁 ・ 梨 ・ 牛乳	いわし どうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり キャベツ おぎ しめじ しょうが だいこん なし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	636 27.9 21.6 2.4	806 34.0 26.3 2.7	いわしは、鰯(さかなへんに弱い)と書きます。うろこがはがれやすく、陸にあげるとすぐに弱ってしまうため(鮮度落ちが早い)です。名前の由来は、「よわい」→「よわし」→「いわし」に変化したという説があります。いわしは、たんぱく質、カルシウムや鉄分などのミネラル、ビタミンDやB群がほうふで、体によい脂肪酸(EPA・DHA)も多く、生活習慣病を予防します。ごはんが進むおいしいタレをたっぷりからめます。	
8	火	さんさい 山菜なめこうどん ・ いちごヨーグルト たかだ うめ ブロッコリーと高田梅のサラダ ・ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	うめづけ おぎ キャベツ たけのこ なめこ こんにゃく わらび ほししいたけ いちご果汁	うどん さとう		626 30.5 19.9 2.6	800 38.3 23.9 3.3	ヨーグルトは発酵食品です。発酵とは、乳酸菌・麹菌(こうじきん)・酵母(こうぼ)などの微生物(びせいぶつ)が食べ物を分解し、体によい成分をつくることです。発酵によって、食べ物がおいしくなり、栄養価がアップし、免疫力も高まり、病気を予防します。	
9	水	はん とりにく ご飯 ・ 鶏肉の磯辺焼き ・ おかかあえ み 実だくさん汁 ・ 牛乳	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにゃく おぎ コーン	こめ ジャがいも	マヨネーズ (卵不使用)	661 31.7 24.4 2.0	820 37.2 27.8 2.5	のりを使った料理に磯辺(いそべ)と名前がつきます。鶏肉にしっかりと塩・こしょうで下味をつけてから、マヨネーズをうすくぬって、青のりをふって香ばしく焼きます。ごはんのおかずにとびつたりです。実だくさん汁には、あぶらあげやじゃがいも、旬の野菜がたくさん入ります。実だくさんの「食べるみそ汁」は、一品で栄養のバランスがよいですね。	
10	木	むぎ 麦わかめご飯 ・ 揚げ 野菜ソイぎょうざ(2こ) もやしのナムル ・ キムチ汁 ・ 牛乳	ぶたにく ぎょうざ (だいたず) どうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな にら	キャベツ はくさい もやし たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	こめ むぎ ぎょうざの皮 さとう	ごまあぶら	651 24.1 21.5 2.6	809 28.3 24.4 2.9	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とりこみました。大豆は、「畑の肉」といわれ、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルがほうふです。今日は、大豆(英語でソイという)とこんにゃく、野菜が入ったヘルシーなぎょうざをパリッと食感に揚げます。	
11	金	しよく 食パン ・ 苺ジャム&マーガリン ・ 焼き栗コロッケ キャベツとりんごのサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ポークウイン ナー	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ きゅうり たけのこ はくさい キャベツ いちご果肉 りんご	しよくパン パンこ くり さつまいも じゃがいも ジャム	あぶら マーガリン	670 21.1 24.6 2.5	785 24.3 27.7 3.1	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。香ばしい焼き栗とあまいさつまいもの相性がいいです。さつまいもの食物せんいの他に、野菜とりんごのサラダとスープでさらに食物せんいがほうふにとれるので、便秘予防に効果的です。健康のために腸活(ちようかつ)にはげみましょう。	
14	月	はん あかうお さいきょうや ご飯 ・ 赤魚の西京焼き ・ 大根の炒め煮 さいとも 里芋汁 ・ 牛乳	あかうお さつまあげ どうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	こんにゃく だいこん はくさい ほししいたけ おぎ	こめ さとも さとう	あぶら	603 29.8 15.0 2.4	785 37.8 17.3 2.8	さともは、みそ汁の他にカレーや煮物、サラダ、田楽(でんがく)にしてもおいしいです。串にさしたさともにみそだれをのせて焼いた田楽は会津の郷土料理です。さともの皮をむいて切って冷凍にすれば、年中食べることができます。さともを入れた汁は、とろみがついて冷めにくいので、時間がたってもあたたかくておいしく味わえます。	

9月給食予定献立表

にち 日 よう 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 主に体の調子をよくする		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 （学校内放送資料）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g	
			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	種実類・油脂類	脂質g	塩分g	
15	火	本郷学園（4年）	ちゃんぽんめん・春雨サラダ キャラメルポテト・牛乳	いかにくちくわ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり ほししいたけ しょうが	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	679 862 25.8 32.2 18.5 21.1 3.0 3.5	ちゃんぽんは、2種類以上のものをまぜることを意味する言葉で、長崎名物のめん料理です。1899年（明治32年）、中華料理店の店主・陳平順（ちんへいじゅん）が中国人留学生に、安くて栄養があるものを食べさせようと、なべで野菜や肉の切れはしを炒めて、そこに中華めんを入れてスープで煮込んだポリウムのある料理を作ったのが始まりです。
16	水		ご飯・和風おろしハンバーグ・おひたし 白菜汁・梨・牛乳	ハンバーグ（ぶたひき肉） あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ もやし キャベツ えだまめ なし	こめ じゃがいも		607 786 25.3 32.1 19.4 21.9 2.1 2.6	美里町のおいしい梨（なし）の季節です。夏バテなどの疲労回復効果（ひろうかいふくこうか）があるアスパラギン酸、せき止め、解熱効果（けねつこうか）、消化促進（しょうかそくしん）、水分補給（すいぶんほきゅう）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、豊水、長十郎などの赤なしがあります。
17	木	毎月19日 食育の日	食育の日献立（岩手県） きのこご飯・ブリの南部焼き 茎わかめのしそあえ・ひつつみ・牛乳	ブリ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	キャベツ だいこん まいたけ しめじ ごぼう ほししいたけ	こめ ひつつみ（こむぎこ） さとう	ごま あぶら	685 840 27.8 31.3 21.7 25.8 2.7 3.2	岩手県（三陸海岸）のブリをみそ風味に味つけし、ごまをふって焼いた「南部焼き」です。南部せんべいで知られる南部地方がごまの産地なので、ごまを使った料理に「南部」と名がつきます。南部せんべいは、冷害が多く米がよくとれなかった地域の貴重な保存食だったようです。「ひつつみ」は、小麦粉をねっとうすくのばしたものを手で引きちぎる方言で、「引っつんで」（ひつつみ）、なべに入れることから名がつきました。
18	金		いい歯の日献立（カミカミ献立） フランスパン・ポテトとお米のチキンカツ 揚げごぼうのサラダ・コーンポタージュ・牛乳	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう クリームコーン えだまめ	フランスパン こめこ じゃがいも ポターージュルウ（こむぎこ）	あぶら	633 793 29.5 35.7 19.9 22.3 2.1 2.5	いい歯の日のこんだては、フランスパン、米粉とポテトの食感がいいチキンカツ、揚げごぼうや枝豆のサラダにしました。フランスパンは、かみごたえや香りを楽しむと共に、コーンポタージュにひたして食べやすくして味わうこともできます。かむことの健康効果を意識しながら食べましょう。コーンポタージュには牛乳の代わりに、豆乳が入ります。
24	木	happy birthday	9月お誕生献立 えびフライカレー（ご飯・えびフライ・カレー）・福神漬 わかめサラダ・みかんクレープ・牛乳	とりひき肉 えび かまぼこ クレープ（とうにゅう）	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん しょうがにんにく りんご ふくじんづけ みかん果肉	こめ パンこ じゃがいも カレー ルウ（こむぎ） クレープ（こめこ）	あぶら	699 851 21.4 26.9 21.5 23.1 2.7 3.2	9月生まれのお誕生こんだてです。カレーにえびフライのごちそうです！デザートはみんなの好きなクレープです。みかんの果肉のペーストとホイップクリームとの相性はバツグンで、あまさがひかえめでおいしいです。クリームは豆乳でできているので全員が食べられます。9月生まれの人をお祝いして牛乳で乾杯（かんぱい）して楽しく食べましょう。
25	金		十五夜（お月見）献立 まん丸チーズパン（減量）・うさぎハンバーグ ブロッコリーサラダ・白玉だんごスー お月見ゼリー・牛乳	ハンバーグ（ぶたひき肉） ポークウインナー	ぎゅうにゅう （チーズ）	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり ほししいたけ りんご果汁	チーズパン さとう しらたまだんご ゼリー		650 804 27.3 33.8 22.5 27.1 2.4 2.7	お月見の風習が庶民に広まったのは、江戸時代に入ってからのこと。貴族のようにただ月をながめるのではなく、収穫祭の意味合いが大きかったようです。十五夜の頃は、稲が育ち、まもなく収穫が始まる時期だったため、喜びを分かち合い、感謝する日でもありました。とろけるチーズを入れて焼いたまん丸パンに、うさぎの形のハンバーグ、白玉だんごのスープ、お月見ゼリーです。夜はきれいなお月さまが見られますように！
28	月		若菜飯・さんまの竜田揚げ・梅ゆかりあえ 豆腐汁・牛乳	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	ねぎ しめじ キャベツ もやし だいこん	こめ かたくりこ	あぶら	616 817 23.8 30.8 22.0 28.7 2.0 2.5	さんまは、「秋刀魚」と書きます。「秋によくとれる刀のような形をした魚」から由来しています。さんまは、体をつくるたんぱく質をほうふにふくんでいます。また、健康効果のある不飽和脂肪酸（ふほうわしほうさん）であるDHA・EPAやビタミンB群、D、鉄分も多くふくみ、栄養バツグンの魚です。秋を味わいましょう。
29	火	宮川小 本郷学園（1～6年）	けんちんうどん・さつまいもサラダ 焼きりんご・牛乳	あつあげ ちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう ホイップ クリーム	にんじん	きゅうり ねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん りんご	うどん グラニューとう さといも さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ （卵不使用）	668 847 23.4 29.3 20.6 23.4 2.2 2.6	会津美里町のさつま芋はホクホクした食感がよく、自然なあまみがあります。食物せんいたつぷりで腸活にもってこいの食べ物です。りんごはポリフェノールが多く生活習慣病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、疲労回復効果もあります。今日は、焼きりんごにして味わいます。
30	水	宮川小 本郷学園（1～9年）	ご飯・高田納豆・切昆布の煮物 大根汁・一口キウイゼリー・牛乳	なっとう ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん えだまめ ねぎ しめじ キウイ果肉	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	624 794 25.6 31.2 18.4 21.2 2.0 2.4	和食の料理でよく使う「まごは（わ）やさしい」の頭文字（かしらもじ）の食べ物を使ったこんだてです。「まめ・ごま・わかめ（かいそう）・やさしい・さかな・しいたけ（きのこ）・いも」の中で、今日は、まめ・かいそう・やさしい・きのこ・いもを使いました。健康にいい食べ物です。豆は、高田の新店商店さんのなっとうで、豆の味がおいしくて人気があります。



※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ので、ご了承ください。
太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。