

9月 きゅうしょくこんだてひょう

下線:地元産

太字:アレルギー原因食品 伊南学校給食センター

日 (曜)	こんだて	一口メモ ▲給食なし	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 小学生 中学生	
			体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえる もとになる食品	エネルギーのもとになる食品			
1 (金)	ごはん	今月のめあては「給食のきまりを確認しよう」です。当番や、食べる時間、配膳の仕方や給食の量など確認しながら進めましょう。		強化米	給食用精米		617	792
	牛乳		牛乳			23.2	29.5	
	ポテトのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ	じゃがいも男爵	コンソメ 塩 しょうゆ	18.4	22.4
	鶏肉のトマト煮		とりもも肉	にんにく たまねぎ トマト スッキーニ なす	油 きび砂糖	塩 しょうゆ 赤ワイン 純カレー	319	342
	ひじきのマリネ		▲中英語弁論参加者	干ひじき チーズ 無塩漬ロースハム	にんじん きゅうり	油 きび砂糖	しょうゆ 米酢 しょうゆ 塩	2.28
4 (月)	赤飯	お祭り献立			給食用精米 もちごめ 黒いごま あずき	塩	585	750
	牛乳	地区のお祭りの季節です。赤飯を炊き、ざくざくがつきます。給食ではできませんが、ニシンの昆布巻きや、にんじん漬けなどがお祭りの料理です。	牛乳				21.0	25.5
	ざくざく		昆布 みかきにしん さつまあげ	にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	さといも	かつおだし 塩 しょうゆ 清酒 本みりん	16.6	18.9
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ 焼竹輪	きゅうり	きび砂糖	米酢 しょうゆ	332	359
	豆腐のゾウ初みそ焼き		厚揚げ みそ		きび砂糖 えごま	本みりん	2.64	3.19
	ミニトマト			ミニトマト				
5 (火)	麦ごはん	地元産の美味しい野菜が給食センターに届いています。その土地のその時期にとれた物を食べることが一番体によいことです。感謝して頂きましょう。		強化米	給食用精米 おおむぎ		610	756
	牛乳		牛乳				23.6	27.9
	ゆうごう(ゆうがお)のみそ汁		にぼし 油揚げ みそ	ユウガオ たまねぎ	じゃがいも男爵		18.4	20.8
	野菜たっぷり厚焼き卵		卵	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	きび砂糖 油	清酒 本みりん かつお節 塩	400	436
	トマトサラダ		無塩漬ロースハム	トマト きゅうり にんにく	きび砂糖 ごま油	米酢 しょうゆ	2.51	2.97
大根葉ふりかけ	▲伊南小	ちりめんじゃこ かつお節	だいこん葉	ごま油 ごま	塩 清酒			
6 (水)	ごはん	とりすぎが問題になっている塩分量が改訂されました。給食の味付けが薄いと感ずる人は、普段から濃い味を食べているということです。		強化米	給食用精米		661	867
	牛乳		牛乳				23.9	30.5
	もやしのみそ汁		にぼし 凍豆腐 わかめ みそ	もやし こまつな ねぎ			24.0	31.5
	さんまのかば焼		さんま開き	しょうが	でん粉 こめ白絞油 きび砂糖	しょうゆ 本みりん	353	384
	切り干し大根の酢じょうゆあえ		伊南小祖父母ふれあい給食	わかめ	切干大根 にんじん	きび砂糖	しょうゆ 米酢 一味唐辛子	2.17
オレンジ	▲中駅伝参加者		オレンジ					
7 (木)	コッペパン	カタカナの料理の特徴は、噛む回数が少なくても食べられます。よく味わうためにも、噛む回数を意識して食べてみましょう。			コッペパン		653	785
	牛乳		牛乳				25.5	30.2
	ポークビーンズ		ぶた肉 青だいず	にんじん たまねぎ トマト パセリ	油 じゃがいも男爵	ソース しょうゆ しょうゆ 塩	20.9	24.0
	マカロニサラダ		ツナ ヨーグルト	きゅうり キャベツ にんじん コーン	マカロニ マヨネーズ	塩 しょうゆ	327	352
フルーツ寒	▲南郷小3、4年		みかん缶 パイン缶	ゼリーの素		2.38	2.94	
8 (金)	ごはん	野菜炒めは短時間で高温処理されるため、野菜に含まれる加熱に弱いビタミンのうち特にビタミンCが残る割合が高いといわれます。また、緑黄色野菜の脂溶性ビタミンは油と共にとると吸収率が高まります。		強化米	給食用精米		635	775
	チーズ納豆		なっとう チーズ かつお節	小松菜		しょうゆ	29.1	34.4
	牛乳		牛乳				16.4	18.3
	鶏つくねときのこの汁		とり肉 おから	しいたけ えのきたけ ぶなしめじ はくさい にんじん しょうが ねぎ	でん粉	かつおだし 塩 清酒 しょうゆ	347	372
	野菜炒め		いか短冊	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ もやし ピーマン	油	塩 しょうゆ しょうゆ	2.88	3.42
アップルシャーベット			アップルシャーベット					
11 (月)	キャロットライス	甘みは体温に近いと一番強く感じますが、果物は冷やすと甘く感じます。給食では、作業の都合上、朝に調理し冷蔵庫で保管します。学校でも冷たい状態を保つようにしています。		強化米 にんじん	給食用精米 オリーブオイル ごま	コンソメ 塩 清酒	607	750
	牛乳		牛乳				22.5	26.6
	わかめのスープ		とうふ わかめ	にんじん もやし ねぎ		塩 清酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	17.7	19.9
	スパニッシュオムレツ		卵 ベーコン	たまねぎ ピーマン	じゃがいも 無塩バター	塩 しょうゆ ケチャップ 本みりん	331	352
	ジャコサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ コーン	ごま油 きび砂糖	しょうゆ 米酢 しょうゆ	2.91	3.54
ぶどう			巨峰					
12 (火)	麦ごはん	和食の献立は、ご飯を中心に主菜・副菜・汁物が基本となります。副菜は、野菜やきのこ・海藻のおかずで、ビタミンや食物せんい・ミネラルが含まれています。		強化米	給食用精米 おおむぎ		645	827
	牛乳		牛乳				27.9	35.3
	キャベツのみそ汁		にぼし 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ねぎ			20.0	24.2
	白身魚の梅干焼き		メルルーサ切身	ねりうめ	マヨネーズ 小麦粉 白すりごま	本みりん	381	420
	きゅうりの昆布入り漬物		塩こんぶ	きゅうり		塩	1.88	2.34
フライビーンズ	黒豆(青豆)			でん粉 こめ白絞油				
13 (水)	麦ごはん	ナスの皮にはアントシアニン型のナスニンという水溶性の色素を含んでいます。その色素は免疫力を上げたり、代謝に関わったりします。		強化米	給食用精米 おおむぎ		659	834
	牛乳		牛乳				22.4	27.4
	かぼちゃのみそ汁		にぼし みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな			20.2	24.1
なすの中華炒め	ぶた肉 みそ	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	油 きび砂糖 でん粉	豆板醤 しょうゆ 清酒 塩	340	366		

9月 きゅうしょくこんだてひょう

下線:地元産

太字:アレルギー原因食品 伊南学校給食センター

日 (曜)	こんだて	一口メモ ▲給食なし	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 小学生 中学生	
			体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえる もとになる食品	エネルギーのもとになる食品			
	トマトの甘酢和え	▲中2年		トマト だいこん きゅうり 黄ピーマン	きび砂糖	塩 米酢	3.19	3.79
14 (木)	カレーピラフ	いもつたらしは、檜枝岐村の郷土料理です生のじゃがいもをすりおろし、少し小麦粉が片栗粉を入れて、多めの油で焼きます。具を入れてもいいですね。	荒びきウィンナー	強化米 たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	給食用精米 無塩バター	塩 コンソメ 純カレー こしょう	625	786
	牛乳		牛乳				19.8	23.6
	卵スープ		無塩漬ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	油	無塩コンソメ こしょう 塩	21.7	25.0
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	オリーブオイル	米酢 塩 こしょう	313	331
	芋つたらし	▲中2年	乾燥桜えび あおのり	しそ	じゃがいも男爵 でん粉 油	塩	2.44	2.97
15 (金)	塩こぶごはん	鉄分を多く含み、食べやすい食品としてあさりを給食に使うようにしています。運動量が多い人は、日常から鉄分の補給することが欠かせません。しっかり食べましょう。	塩こんぶ	強化米	給食用精米		670	835
	牛乳		牛乳				27.1	34.2
	クラムチャウダー		ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ パセリ	油 じゃがいも男爵 無塩バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	19.7	23.5
	チキンのみそこしょう焼き		とり肉 みそ		きび砂糖	清酒 塩 本みりん こしょう	339	364
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり	きび砂糖 油	しょうゆ 米酢	2.71	3.36
20 (水)	豚キムチ丼	寒天は海藻から作られており、成分の70%以上が食物せんいです。エネルギー源にはならず、血糖値上昇や血液中のコレステロール値を抑える働きがあります。	ぶた肉	強化米 にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん はくさい キムチ にら	給食用精米 ごま油 きび砂糖 コマ	清酒 しょうゆ コチュジャン	613	755
	牛乳		牛乳				24.6	29.7
	じゃがいものみそ汁		にぼし 油揚げ みそ	こまつな	じゃがいも男爵		15.4	17.4
	糸寒天とトマトのサラダ		わかめ かまぼこ	寒天 トマト きゅうり	きび砂糖 ごま油	米酢 しょうゆ	392	431
	なし			なし			2.95	3.61
21 (木)	けんちんうどん	お彼岸献立	ぶた肉 うずらの卵 とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	うどん 油 さといも	かつおだし しょうゆ 塩 一味唐辛子	637	875
	牛乳	牛乳					26.4	34.8
	海藻サラダ	海藻サラダ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	きび砂糖 油	しょうゆ 米酢	320	354	
	おはぎ			もちごめ 給食用精米 きび砂糖 あずき	塩	4.19	5.49	
22 (金)	紫黒ご飯	会津祭り献立		強化米	給食用精米 紫黒米 ごま	塩	597	771
	牛乳	牛乳					25.8	33.4
	こづゆ	帆立貝柱水煮 凍豆腐	にんじん きくらげ きぬさや しらたき	さといも 白玉麩	しょうゆ 塩	16.9	19.5	
	焼き魚 紅鮭	秋鮭切身			塩	288	303	
	カボチャのみそ煮	煮だいず みそ	かぼちゃ	きび砂糖	本みりん	2.76	3.31	
	なし			なし				
25 (月)	チキントマト カレーライス	9月生まれ誕生給食	とり肉 脱脂粉乳	強化米 にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト グリーンピース	給食用精米 じゃがいも男爵 油	カレーウ しょうゆ	697	845
	牛乳	牛乳					24.7	28.9
	海藻サラダの酢の物	海藻サラダ かまぼこ	きゅうり	緑豆はるさめ きび砂糖	米酢 しょうゆ	394	428	
	ヨーグルトゼリー プルーンゼリー	ゼラチン ヨーグルト	プルーンゼリー	きび砂糖		2.73	3.24	
26 (火)	麦ごはん	かつお節はだしや和え物に使います。昔は、当て字で「勝つ」「男」「武士」と書くこともあり、縁起物として武士達に重宝されたそうです。中体連や陸上大会に向けがんばるように願いを込めました。		強化米	給食用精米 おおむぎ		631	782
	牛乳		牛乳				27.0	32.0
	肉じゃが		ぶた肉	にんじん たまねぎ きぬさや しらたき	油 じゃがいも きび砂糖	清酒 しょうゆ	16.4	18.3
	磯辺厚焼き卵		卵 凍豆腐 きざみのり		きび砂糖 油	塩 清酒	359	387
	小松菜のおかか和え		かつお節	こまつな キャベツ にんじん レモン汁		しょうゆ	2.41	2.86
	荳わかめのじゃこ煮	ちいめんじゃこ 荳わかめ		きび砂糖 ごま	本みりん しょうゆ			
27 (水)	麦ごはん	はし名人を目指そう		強化米	給食用精米 おおむぎ		629	785
	牛乳	牛乳					25.0	29.5
	かきたま汁	なると 卵 わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ	でん粉	かつおだし 塩 しょうゆ	21.0	23.9	
	なすの和風グラタン	ぶた肉 みそ チーズ	なす たまねぎ パセリ	油 きび砂糖 アーモンド	しょうゆ 清酒	372	403	
	もやしサラダ		もやし キャベツ	油 きび砂糖	しょうゆ 米酢 塩	2.90	3.41	
	ミニトマト	南郷小1年保護者試食会		ミニトマト				
	味付けのり	▲中1. 2年	味付けのり					
28 (木)	ひじきご飯	豆腐は、大豆をすりつぶし、こした汁を固めた食べ物です。たんぱく質やカルシウムが特徴です。肉や魚と同じように積極的に食べましょう。	干ひじき ぶた肉 油揚げ	強化米 にんじん ごぼう	給食用精米 油 きび砂糖	しょうゆ 清酒 塩	693	911
	道産子汁		さけ角切 みそ	たまねぎ コーン だいこん にんじん	じゃがいも男爵 油	清酒 かつおだし	28.7	36.5
	牛乳		牛乳				24.6	31.7
	揚げ豆腐のあんかけ		揚げ出し豆腐	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ピーマン	こめ白絞油 でん粉	かつおだし しょうゆ 本みりん 清酒	347	391
	なし		▲小5. 6年 中1. 2年		なし			2.78
	ごはん	小学1年生の国語の教科書に載っているサラダです。お話を聞いて		強化米	給食用精米		660	821
	牛乳		牛乳				24.8	29.6

9月 きゅうしょくこんだてひょう

下線:地元産

太字:アレルギー原因食品 伊南学校給食センター

日 (曜)	こんだて	一口メモ ▲給食なし	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 小学生 中学生	
			体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえる もとになる食品	エネルギーのもとになる食品			
29 (金)	大根のみそ汁	ついで。お話を聞いて しながら食べましょ う。	にぼし 油揚げ みそ	だいこん ねぎ	じゃがいも男爵		22.2	25.7
	鯖のごまみそ焼き		サバ切身 みそ		きび砂糖 ごま 白すりごま	清酒 本みりん	336	359
	りっちゃんサラダ	▲小5. 6年	ロースハム すき昆布 かつお碎片	きゅうり キャベツ トマト コーン にんじん	きび砂糖	塩 米酢	2.08	2.47