

9月 給食献立予定表

海南市立加茂川小学校・幼稚園

日	こんだて	熱や力のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (水)	きりぼしそぼろごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのあえもの たまねぎのみそしる	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	切り干し大根は生の大根を干して作ります。生のだいこんでは長い間保存できませんが乾燥させることによって長期保存ができます	658
2 (木)	パン りゅうにゅう ポークビーンズ チーズのマリネサラダ	パン じゃがいも オリーブオイル ケチャップ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト ニンニク パセリ キャベツ きゅうり コーン	大豆は畑でとれるのにお肉に負けないくらい栄養が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています	651
3 (金)	ごはん りゅうにゅう けんちょう からしあえ	こめ さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ いとかまぼこ	にんじん だいこん こんにやく もやし こまつな	けんちょうは山口県の郷土料理です。大根と人参、豆腐を油で炒め味付けし汁気がなくなるまでに詰めたものです	650
6 (月)	マーボーとうふ ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ	こめ あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく はっちょうみそ いとかまぼこ	たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ ニンニク しょうが もやし きゅうり	マーボー豆腐は、豆腐と豚ひき肉を炒めて唐辛子のみそ(豆板醤)で味付けした料理です。	666
7 (火)	パン りゅうにゅう しろみフライ そえやさい まめのスープ	パン あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう しろみフライ ぶたにく ミックスビーンズ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ パセリ ニンニク	ミックスビーンズはいろいろな種類の豆です。豆は体を作るもとになるタンパク質の他に食物繊維がたくさんふくまれています	609
8 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ ぶたじる	こめ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず ちくわ ぶたにく ひじき とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	豚汁には体を作るもとになる豚肉や豆腐、身体の調子を整えてくれる人参やごぼう、さらにみそには熱中症を予防してくれる効果があります	652
9 (木)	パン りゅうにゅう ツナトマトスパ オレンジポンチ	パン スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん セロリ トマト ニンニク みかんかん ももかん ばいんかん オレンジジュース	トマトが赤くなると医者様が青くなるといことわざがあるほどトマトには健康によい成分が含まれています	700
10 (金)	ごはん りゅうにゅう キムチなべ こまつなひじきのサラダ	こめ はっちょうみそ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ ひじき	にんじん キャベツ もやし はくさいキムチ ニンニク こまつな コーン	ひじきにはみなさんの歯や骨を作ってくれるカルシウムやお腹の掃除をしてくれる食物繊維などうれしい栄養が詰まっています	656
13 (月)	ごはん りゅうにゅう きりぼしだいこんの エスニックいため とうふとわかめのすましる	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ ニラ ニンニク もやし ねぎ	エスニック料理とは民族料理の意味でタイやベトナムなどの東南アジアやアフリカの料理をさすことが多いそうです	612
14 (火)	パン りゅうにゅう しるビーフン パンバンジーサラダ	パン ビーフン ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とりささみ	もやし こまつな にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	スパゲッティやマカロニと違い、お米から作られるビーフンは中華調理によく使われる食材のひとつです	588
15 (水)	セルフキムチチャーハン ぎゅうにゅう ナムル わかめスープ	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ピーマン にんじん はくさいキム チ ねぎ こまつな もやし たまねぎ えのき	キムチには唐辛子が欠かせません。唐辛子には食欲をアップさせたり食べ物の消化をよくする働きがあります	603
16 (木)	パン りゅうにゅう マグロカツバーガー ミネストローネ	パン ドレッシング カレールウ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん ニンニク しょうが グリーンピース えだまめ コーン ブロッコリー	今日のマグロは和歌山県産の本マグロです。野菜とカツ、ケチャップをはさんでカツバーガーにして食べてください	587

日	こんだて	熱や力のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もつなべふうに ピリからこんにやく	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ニラ ねぎ ほししいたけ こんにやく	こんにやくはこんにやく 芋をうぶし水を加えて煮 て固めます。食べすぎを 予防したりお腹の中を 掃除してくれます	627
20 (月)	「敬老の日」で学校はお休みです					
21 (火)	ミートサンド ぎゅうにゅう コンソメスープ おつきみゼリー	パン パンこ ケチャップ お月見ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト しめじ パセリ	今日はお月見です。今 日の月は1年で一番き れいに見えるといわれ 月を眺めて楽しむ習慣 があります	610
22 (水)	あきのめぐみカレーライス ぎゅうにゅう こんにやくサラダ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いとかもほこ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん しょうが ニンニク グリーンピース こんにやく もやし きゅうり	今日のカレーは秋の味 覚であるキノコが入っ ています。しめじはキノコ の中でもうまみ成分が 多く料理をひき立たせて くれます	689
23 (木)	「秋分の日」で学校はお休みです					
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ツナだいこん さつまじる	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ とうふ みそ	だいこん にんじん しょうが こんにやく しめじ	さつまいもは江戸時代 に幕府が薩摩から種芋 を取り寄せました。薩摩 からきた芋でさつまいも と呼ばれるようになりました	607
27 (月)	運動会の振替で学校はお休みです					
28 (火)	お 弁 当 日					
29 (水)	やながわどん ぎゅうにゅう かわりおひたし	こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし	こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	柳川鍋はドジョウを使っ た江戸料理です。給食 では豚肉を使って柳川 風弁にしました	585
30 (木)	パン ぎゅうにゅう ソースやきそば フルーツしらたま	パン めん しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン みかんかん ももかん ばいんかん	日本で焼きそばが生ま れたのは終戦直後で す。当時はキャベツで味 を増やしソースで濃く味 付けしていたそうです	707

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

私たちの体の65～70%は水分です。この水分（体液）は、体の中で

①体温調節 ②酸素や栄養素、老廃物の運搬 ③体内環境の維持

など、とても大切な働きをしています。体内から水分が失われると熱中症などを引きおこし、命に危険が及ぶこともあります。

暑い季節や運動中は十分な量の水分を補給をしましょう。



**9月21日は
お月見です**

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★学校では★

小学生や中学生の1日に必要な水分は、飲料として、1.5L～2Lです。
体育祭・運動会の練習で大量に汗をかく時期です。不足しないように大きめの水筒に十分な量を入れてを持っていきましょう。

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えものを
し、ロケたがめま

日	こんだて	熱や力のもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		

—して、月をなかめやす。