

熱や力になる食べ物を知らう

9月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

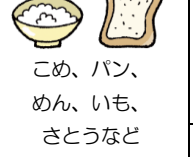
日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	
	2学期が始まります。早寝・早起き・朝ごはん はんで生活リズムをととのえましょう。				熱や力になる たべもの	19	ごはん 牛乳 ほきの黒糖かりんあげ ゆかりあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ほき もずく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら ことう	沖縄県の郷土料理	
1	夏野菜カレーライス 牛乳 わかめサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりこく わかめ チキンハム	たまねぎ かぼちゃ なす コーン トマトみずに にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう レモンゼリー	からだご 体を動かすエネルギー ギーのもとになる食 べ物には次のような ものがあります。	20	麦ごはん 牛乳 肉じゃが じゃこサラダ 大豆ふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめん チキンハム	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	19日には沖縄県の郷土料理を紹介しています。沖縄県では約400年前に黒糖の製法が伝わってから、サトウキビの栽培がさかんです。黒糖は普通の砂糖に比べて、ミネラルやビタミンが多く含まれています。「ほきの	
4	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きりぼしナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり れいとうみかん	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	 炭水化物を多く含む食べ物	21	小型コッペパン 牛乳 なすのミートスパゲティ フレンチサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいす チキンハム	たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ きゅうり コーン れいとうみかん	こめ コッペパン スパゲティ あぶら さとう	糖は普通の砂糖に比べて、ミネラルやビタミンが多く含まれています。「ほきの	
5	ごはん 牛乳 いわしのごま焼き かぼちゃと豆のサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ハム チーズ ミックスピーンス あぶらあげ わかめ みそ	しょうが かぼちゃ きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	こめ ごま ノンエッグマヨ	 こめ、パン、めん、いも、さとうなど	22	ごはん 牛乳 さけのチーズ焼き ごまあえ かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ わかめ みそ たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ ごま さとう	糖の風味を味わいながら、食べてみましょう。	
6	ごはん 牛乳 鶏肉の黒酢あんかけ 昆布あえ たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりこく しおごんぶ たまご	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん パンこ	 こめ、パン、めん、いも、さとうなど	25	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き かおりあえ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりこく ペーコン だいす 調理用ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ えだまめ	こめ でんぷん あぶら こめこ	糖の風味を味わいながら、食べてみましょう。	
7	ごはん 牛乳 ポークピーンス ツナサラダ なし	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに キャベツ きゅうり ブロッコリー なし	こめ じゃがいも あぶら さとう	 こめ、パン、めん、いも、さとうなど	26	ごはん 牛乳 カレー豆腐 和風サラダ なし	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ うすらたまご わかめ かつおぶし チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり なし	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	糖の風味を味わいながら、食べてみましょう。	
8	ごはん 牛乳 かむかむデー 揚げぎょうざ じゃこピーマン なめこスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ちりめん とうふ わかめ	こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ なめこ	こめ あぶら ごまあぶら ごま	 炭水化物ぬきはしないでね	27	きつねずし 牛乳 いそかあえ 月見だんご汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり さつまあげ とりこく	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ ほうれんそう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ さとう さといも しらたまもち おつきみゼリー	今年の十五夜は9/29(金)です	
11	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ ピオーネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう キャベツ きゅうり アスパラガス コーン ヒオーネ	こめ むぎ あぶら さとう こめこ	 炭水化物を多く含む食べ物	28	ごはん 牛乳 鶏肉のヤニヨムソース グリーンサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりこく わかめ	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー アスパラガス たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ こめこ あぶら さとう ぶ	農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな美りの象徴とし、秋の収穫の感謝をこめて、いもや豆などの収穫物を月に供えました。月見だんごは、お米の粉のだんごやいもを満月になぞらえつくり、次の年の豊作を祈願したものです。給食ではちょっと早めのお月見献立を27日に提供します。	
12	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のさっぱり煮 おかかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう とりこく だいす かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ	こめ さとう	 あぶら、バター、マヨネーズなど	29	ごはん 牛乳 さばのソース焼き マカロニサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう さば チキンハム とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう マカロニ ノンエッグマヨ じゃがいも	農作業に従事する人々は、欠けたところのない満月を豊かな美りの象徴とし、秋の収穫の感謝をこめて、いもや豆などの収穫物を月に供えました。月見だんごは、お米の粉のだんごやいもを満月になぞらえつくり、次の年の豊作を祈願したものです。給食ではちょっと早めのお月見献立を27日に提供します。	
13	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ 甘酢あえ かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう からふとししゃも あおのり わかめ ぎゅうにく あつあげ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく さやいんげん	こめ こめこ あぶら さとう	 あぶら、バター、マヨネーズなど							
14	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ごまサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりこく ヨーグルト わかめ ペーコン	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ コーン さやいんげん	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	 あぶら、バター、マヨネーズなど							
15	ひじきごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとし もやし中華あえ	ぎゅうにゅう ひじき だいす あぶらあげ ふたにく こうやとうふ たまご チキンハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう さといも ごま ごまあぶら	 あぶら、バター、マヨネーズなど							

熱や力になる たべもの

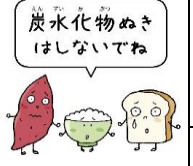
体を動かすエネルギーのもとになる食べ物には次のようなものがあります。



炭水化物を多く含む食べ物



炭水化物ぬきはしないでね



炭水化物を多く含む食べ物

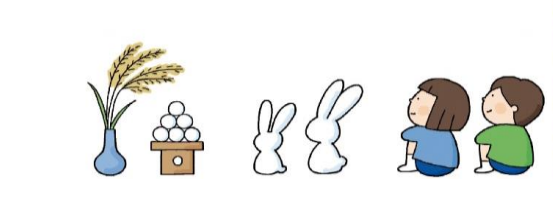


あぶら、バター、マヨネーズなど

今年使う予定の地場産物

- こめ
- ほうれんそう
- たまねぎ
- アスパラガス
- かぼちゃ
- きゅうり など

秋の年中行事 月見



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

Main menu table with columns for dates (9月1日 to 9月13日) and food items with portion sizes. Includes items like 牛乳, 小麦粉, 卵, etc.

主食をしっかりとうろ

主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんは、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを多く、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



Continuation of the menu table from 9月14日 to 9月29日, including items like タンドリーチキン, 鶏肉のマスタード焼き, etc.