

8・9月献立表

こんげつ もくひょう たの しょくじ しきた くふう
 今月の目標 《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

図南町立図南小学校

	月	火	水	木	金
献立	9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう  大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、白持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。		8/26 8月授業開始日 給食なし (午前中下校) 	8/27 麦ごはん トマーボー ちゅうかサラダ バナナ 牛乳 	8/28 麦ごはん アジフライ ゆかりあえ みそ汁 牛乳
献立メモ	【バースデー給食】 今日から夏休み明けの給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！		【給食開始】 今日から夏休み明けの給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。食欲が落ちやすい時期ですが、しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう！	【アジ】 アジは夏が旬の魚です。アジはあたたかい海に140種もいるそうですが、お店に売られているのは数種類しかないそうです。	
献立	8/31 バースデー給食 麦ごはん ハヤシルウ フレンチサラダ レモンゼリー 牛乳 	9/1 とうもろこしごはん さばのみりんやき じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳	2 はちみつレモントースト エビサラダ ポークビーンズ 牛乳 	3 麦ごはん プルコギ はるさめスープ オレンジ 牛乳 	4 2しよくそばろごはん (たまご・とりそばろ) おひたし とうがんのかきたま汁 手作りももゼリー 牛乳
献立メモ	【バースデー給食】 今日は8月のバースデー給食です。8月生まれのみなさん、おめでとうございます!!今日はハヤシルウとレモンゼリーでお祝いします。	【とうもろこし】 とうもろこしは夏が旬の野菜です。とうもろこしのひげは粒の一つ一つつながっていて、ひげの数と粒の数は同じです。今日はごはんに使います。	【はちみつレモントースト】 はちみつレモントーストは、バターとレモン汁を混ぜてパンにぬり、砂糖をかけてオーブンで焼いて作ります。レモンの風味をほんのりと感じられるでしょうか？	【プルコギ】 プルコギは韓国料理の一つで「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。ぶた肉を甘辛いたれにつけてこんで、野菜といっしょにいただきます。	【とうがん】 とうがんは漢字で冬の瓜(うり)と書きます。冬という字が使われていますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存ができるため名前に冬を使っているそうです。
献立	7 麦ごはん ガバオライスの具 オニオンスープ バナナ 牛乳 	8 わかめごはん たちうおのフライ いそびたし みそ汁 牛乳	9 麦ごはん ぶた肉とキャベツのみそいため もずくスープ パインアップル 牛乳	10 ちゅうかめん ジャージャーめんの具 じゃがいものちゅうかあえ 牛乳 	11 麦ごはん とりのからあげ ～やくみソースがけ～ ちくさあえ 夏野菜豚汁 牛乳
献立メモ	【ガバオライス】 ガバオライスはタイ生まれの料理で、ガバオとはハーブのことを言います。ガバオライスの具にはハーブの一種(いっしゅ)であるバジルをたくさん使います。	【たちうお】 たちうおは漢字で太い刀の魚と書き、その名の通り細長く銀色の体を持ちます。立って泳ぐ姿からこの名前がついたとも言われています。	【もずく】 もずくはわかめやこんぶと同じ海藻(かいそう)の仲間です。温かい海を好み、日本で食べられているもずくのほとんどが沖縄県で育ったものです。	【ジャージャーめん】 ジャージャーめんのジャージャーは「肉みそ」という意味です。肉みその中にはたけのこなどの野菜を入れ、テンメンジャンという甘いみそで味つけをしています。	【夏野菜豚汁】 夏野菜豚汁には夏野菜のなす、かぼちゃ、とうがんを使っています。夏野菜は水分が多く体の熱を下げてくれる効果もあります。一口は食べてみましょう。
献立	14 麦ごはん チキンカレー ひじきとえだまめのサラダ ナシ 牛乳 	15 麦ごはん ホイコーロー 水ぎょうざスープ バナナ 牛乳 	16 麦ごはん ささみフライ もやしとコーンのおひたし じゃがバター汁 牛乳	17 麦ごはん おやこ煮 ツナとわかめのあえもの 牛乳 	18 ふるさと給食 玄米入り食パン 白身魚のラトウユイユがけ こまつなとたまごのスープ 手作りみかん入り牛乳寒天 牛乳
献立メモ	【ナシ】 ナシは8月～9月が旬の果物です。シャリシャリした食感日本のナシのとくちょうです。西洋ナシは「ラフランス」ともよばれ、シャリ食感は少ないです。	【ホイコーロー】 ホイコーローは漢字で回す鍋(なべ)の肉と書きます。ホイコーローはぶた肉やキャベツなどのいろいろな野菜をちゅうかの甘いみそを使って味つけをした料理です。	【ささみ】 ささみはとり肉の部位の名前です。笹の葉のような形をしているため、ささみとよばれるようになったそうです。脂肪が少なくさっぱりと食べられます。	【たまご】 たまごにはたくさんの栄養があります。良質なたんぱく質をはじめ、ほとんど全ての栄養がふくまれているので、完全栄養食品ともよばれています。	【図南町ふるさと給食の日】 今月のふるさと給食は静岡県産のトマトを使ったラトウユイユと県内産の卵を使ったスープ、丹那牛乳とみかんを使った手作りの牛乳寒天です。
献立	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の白 	24 麦ごはん ビビンバ ワンタンスープ 牛乳 	25 十五夜こんだて さといもごはん とりのねぎみそやき もやしのからしあえ お月見汁 お月見デザート 牛乳
献立メモ	【敬老の日】 敬老の日は、お年寄りの方々に敬意を表す日です。	【国民の休日】 国民の休日は、国民の団結を促す日です。	【秋分の白】 秋分の日には、秋の深まりを感じます。	【ワンタン】 ワンタンは漢字で「雲を呑(の)む」と書きます。空に浮かぶ雲に似ていて、それを呑むように食べることから名前がついたと言われています。	【十五夜】 昔のこよみの8/25を中秋(ちゅうしゅう)の名月としてお月見をする風習があります。しゅうかくをお祝いする行事でもあります。今年は9/25です。
献立	28 麦ごはん とりのスパイシーあげ わかめのレモンあえ こまみそ汁 牛乳	29 バースデー給食 食パン シェパーズパイ ジュリエヌスープ 手作りぶどうゼリー 牛乳	30 麦ごはん とりつくねやき なめたけあえ みそ汁 牛乳	地域によって違う 月見だんごいろいろ  十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中へこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。 関東風  関西風  へそもち 	
献立メモ	【レモン】 レモンは酸味(さんみ)の強い果物で、調味料などとしても使われます。インドで生まれた果物で、生産量もインドが世界で第1位となっています。	【バースデー給食】 今日は9月のバースデー給食日です。9月生まれのみなさん、おめでとうございます!!今日はシェパーズパイと手作りぶどうゼリーでお祝いします!!	【みそ汁】 みそ汁には水分・塩分・ミネラルの3つがふくまれています。これらは汗をかいた時に失われるので、みそ汁は熱中症予防に効果的な料理です。		

8・9月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに材料 - のもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 塩分(g) たんぱく(g)
8/27	木	麦ごはん トマーボー ちゅうかサラダ バナナ 牛乳	米 麦 油 ごま油 かたくり粉 ごま油 さとう	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	コン 30g たまねぎ にんじん 卵 30g トマト 30g もやし きゅうり にんじん かつお バナナ	酒 かつお しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 30g	551 28 21.9
28	金	麦ごはん アジフライ ゆかりあえ みそ汁 牛乳	米 麦 パン粉 油 さとう じゃがいも	アジ とうふ みそ わかめ 牛乳	にんじん こまつな かつお もやし ゆかり たまねぎ ねぎ	塩 ソース しょうゆ 酢	510 27 19.2
31	月	麦ごはん ハヤシルウ フレンチサラダ レモンゼリー 牛乳	米 麦 油 さとう はるさめ 油 さとう さとう 水あめ	ぶた肉 チーズ 牛乳	コン たまねぎ にんじん しめじ きゅうり にんじん かつお とうもろこし レモン	塩 30g 赤いソ ソース かつお しょうゆ 酢 塩 30g	588 28 20.7
9/1	火	どうもろこしごはん さばのみりんやき じゃがいものきんぴら げんちん汁 牛乳	米 油 じゃがいも ごま さとう じゃがいも ごま油	こんぶ さば ベーコン ぶた肉 とうふ 牛乳	どうもろこし にんじん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 酒 しょうゆ 塩	550 28 24.2
2	水	はちみつレモントースト エビサラダ ポークビーンズ 牛乳	小麦粉 ヨートンダ さとう はちみつ バター 油 油 じゃがいも さとう	脱脂粉乳 エビ わかめ チーズ ぶた肉 大豆 牛乳	レモン かつお きゅうり にんじん たまねぎ リン たまねぎ にんじん トマト	塩 しょうゆ 塩 塩 30g 赤いソ かつお ソース	536 35 25.7
3	木	麦ごはん フルコギ はるさめスープ オレンジ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう かたくり粉 ごま はるさめ	ぶた肉 とり肉 牛乳	コン 30g たまねぎ リン しめじ にんじん 青ピー たまねぎ もやし えのき こまつな オレンジ	しょうゆ 酒 塩 30g しょうゆ	516 24 22.1
4	金	2色そばごはん おひたし とうがんのかきたま汁 手作りももゼリー 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 ももジュース ゼリーの素	とり肉 たまご かまぼこ かつおぶし たまご 牛乳	30g かつお にんじん こまつな にんじん えのき とうがん ねぎ もも	酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酒	548 26 22.4
7	月	麦ごはん ガバオライスの具 オニオンスープ バナナ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 油	とり肉 ベーコン 牛乳	コン 30g たまねぎ 卵 にんじん 赤ピー 青ピー たまねぎ パセリ バナナ	酒 しょうゆ かつお 塩 30g	552 30 20.9
8	火	わかめごはん たちおのフライ いそびだし みそ汁 牛乳	米 水あめ パン粉 小麦粉 油	わかめ たちお のり とうふ みそ 油あげ 牛乳	こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	塩 ソース 塩 しょうゆ	559 31 20.6
9	水	麦ごはん ぶた肉とキャベツのみそいため もずくスープ パインアップル 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま かたくり粉	ぶた肉 みそ とり肉 たまご もずく 牛乳	コン 30g 卵 たまねぎ かつお にんじん 青ピー にんじん もやし 30g 30g パインアップル	かつお しょうゆ しょうゆ かつお みりん 塩 しょうゆ 塩	504 29 24.5
10	木	ちゅうかめん ジャージャーめんの具 じゃがいものちゅうかあえ 牛乳	小麦粉 油 ごま油 かたくり粉 さとう じゃがいも 油 さとう	ぶた肉 みそ 牛乳	コン 30g たまねぎ にんじん 卵 30g えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	塩 30g 酒 しょうゆ しょうゆ 酢 塩 30g	543 29 25.5
11	金	麦ごはん とりのからあげ〜やくみソースがけ〜 ちくさあえ 夏野菜豚汁 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 小麦粉 さとう	とり肉 たまご ぶた肉 みそ 油あげ 牛乳	30g コン ねぎ レモン こまつな にんじん もやし かつお にんじん ごぼう だいこん とうがん かぼちゃ ねぎ	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 酒 酒	551 28 23.8
14	月	麦ごはん チキンカレー ひじきとえだまめのサラダ ナシ 牛乳	米 麦 油 はちみつ じゃがいも ごま油 さとう ごま	とり肉 30g 10g ひじき 10g 牛乳	コン たまねぎ にんじん かつお トマト にんじん もやし えだまめ ナシ	塩 30g ソース しょうゆ しょうゆ 酢 塩	589 28 20.0
15	火	麦ごはん ホイコーロー 水きょうざスープ バナナ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう かたくり粉 小麦粉	ぶた肉 みそ ぶた肉 とり肉 牛乳	卵 30g コン たまねぎ ねぎ かつお 青ピー にんじん かつお もやし ねぎ かつお 30g バナナ	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ 塩 30g みりん	523 23 20.4
16	水	麦ごはん ささみフライ もやしとコーンのおひたし じゃがべー汁 牛乳	米 麦 油 パン粉 小麦粉 バター じゃがいも	とり肉 たまご 牛乳	もやし にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ ねぎ	塩 30g ソース しょうゆ	545 27 25.3
17	木	麦ごはん おやこ煮 ツナとわかめのあえもの 牛乳	米 麦 さとう さとう	たまご とり肉 まぐろ わかめ 牛乳	たまねぎ ねぎ にんじん しらたき 30g きゅうり もやし レモン	酒 みりん しょうゆ 酢 塩 30g しょうゆ	545 28 25.5
18	金	玄米入りパン 白身魚のラタトゥイユがけ こまつなとたまごのスープ 手作りみかん入り牛乳寒天 牛乳	小麦粉 玄米 さとう ヨートンダ かたくり粉 油 かつお 油 かたくり粉 さとう	脱脂粉乳 卵 10g たまご とり肉 牛乳 寒天 30g 牛乳	コン 青ピー にんじん 10g たまねぎ 10g かつお トマト こまつな たまねぎ とうもろこし みかん	塩 30g 塩 30g しょうゆ	518 33 26.3
24	木	麦ごはん ピピンパ ワンドンスープ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 卵の皮	ぶた肉 たまご とり肉 牛乳	30g にんじん ほうれんそう もやし にんじん えのき かつお たまねぎ	酒 しょうゆ しょうゆ 塩 30g 酒	515 29 22.8
25	金	さといもごはん とりのねぎみそやき もやしのからしあえ お月見汁 お月見デザート 牛乳	米 さといも さとう さとう かたくり粉 さとう さとう 水あめ	油あげ とり肉 みそ たまご 魚 とうふ 寒天 牛乳	にんじん ねぎ もやし にんじん こまつな にんじん だいこん えのき ねぎ かぼちゃ みかん果汁 レモン果汁	酒 塩 しょうゆ みりん 塩 30g 酒 酒 みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	548 27 22.8
28	月	麦ごはん とりのスパイジーあげ わかめのレモンあえ こまみそ汁 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	とり肉 わかめ ちりめんじゃこ みそ 油あげ 牛乳	コン 30g キャベツ レモン ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	塩 30g しょうゆ 酒 粉 しょうゆ 酒 酒	532 28 22.7
29	火	食パン シェパードパイ ジュリエンスープ 手作りぶどうゼリー 牛乳	小麦粉 ヨートンダ さとう 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター ぶどうジュース さとう	脱脂粉乳 ぶた肉 牛乳 かつお とり肉 寒天 ゼラチン 牛乳	コン たまねぎ かつお にんじん トマト たまねぎ にんじん かつお 青ピー レモン	塩 赤いソ かつお 塩 30g 塩 30g しょうゆ	515 32 23.1
30	水	麦ごはん とりつくねやき なめだけあえ みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 パン粉 さとう	とり肉 みそ たまご 牛乳 わかめ とうふ 油あげ みそ 牛乳	たまねぎ 30g こまつな かつお にんじん えのき たまねぎ ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩	557 29 26.2