



9月 給食献立カレンダー



令和4年度
水俣市学校給食センター

月	火	水	木	金
こんだて	<h2>お月見</h2> <p>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、さといもなどを食べます。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 をして、月をながめます。</p>			
あか	<h3>お月見だんご</h3> <p>ところがわねば</p> <p>一般的に、丸い形 のだんごを15個(また は13個)重ねて供 えます。</p> <p>おもに関西地域では さといもに丸めた だんご(あんこつき) を供えます</p>			
き	<p>左にごはん・パン、 右に大きいおかず、 奥に小さいおかず をおきましょう。</p> <p>体(血・肉・骨) をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)</p>			
みどり	<p>エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるものになる (ビタミン)</p>			
メモ	<p>今年の十五夜は9月10日です。 給食では全部の学校が給食を食 べる予定の、9月8日にお月見 メニューが登場します。</p>			
小	<p>エネルギー 621kcal たんぱく質 21.0g エネルギー 812kcal たんぱく質 26.6g</p>			
中	<p>エネルギー 611kcal たんぱく質 22.3g エネルギー 839kcal たんぱく質 30.4g</p>			

こんだて	<p>ピビンバ(麦ごはん) わかめスープ</p>	<p>ポイルキャベツ チキン照り焼きパティ セルフ照り焼きバーガー トマトたまスープ</p>	<p>防災メニュー セルフトマト(ごはん) 豚汁</p>	<p>お月見メニュー がまだせ!熊本産メニュー お月見大福 お月見汁</p>	<p>イタリアンサラダ ジュシー 魚糖パン スパゲティミートソース</p>
あか	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 ちくわ 豚肉	牛乳 ベーコン 卵 チキン照り焼きパティ	のり 牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 真鯛	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ チーズ
き	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	バーガーパン ごま油 でんぶん 食ノンエッグマヨネーズ	米 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 麦 さといも 白玉だんご 砂糖 でんぶん 油	魚糖パン 砂糖 スパゲティ イタリアンドレッシング
みどり	たまねぎ にんじん えのき ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	トマト たまねぎ キャベツ ねぎ	ゆかり にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ だいこん レモン きゅうり	えのき にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だいこん	にんじん マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん果汁
メモ	わかめには、お腹を掃除する働きをもつ食物せんいだけなく、骨をつくるものになるカルシウムや鉄などの無機質も多く含まれています。成長期の皆さんに積極的に摂ってほしい食材の一つです。今日はそんなわかめを使ったスープです。	パンは、炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として適した食べ物です。また、ビタミンB1、B2も多く含まれます。食べる時はかみかみなどの肉類やチーズをのせたり、野菜や牛乳と組み合わせると栄養バランスが良く食べやすくなります。今日はセルフで照り焼きバーガーを作って食べてください。	9月1日は自然災害に備えることの大切さを考える「防災の日」です。災害時には学校や避難所など、いつもとは違う環境や内容で食事をすることがあるかもしれません。今日の献立は災害時を想定したメニューになっています。	今年度最初の「がまだせ!熊本産メニュー」は、天草の海で育った「天草くらげ」を使っています。うま味や甘みが多い食材です。今日は和風ソースで味付けをしました。風邪の気持で熊本産の美味しい魚を味わいましょう。	果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール、食物せんいも多く、体の調子を整えてくれます。今日は運動が盛んな学校生活を送る皆さんに、体を動かした後の疲労を癒すために、さっぱりとしたジュシーを付けています。まだまだ暑いので、食事をしっかりと摂って元気に過ごしてください。
小	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 577kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー 790kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 711kcal たんぱく質 27.2g
中	エネルギー 763kcal たんぱく質 30.2g	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.9g	エネルギー 698kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 939kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 903kcal たんぱく質 34.2g

こんだて	<p>ミネトマト(2個) 中華丼(麦ごはん) 中華丼(具)</p>	<p>アセロラゼリー たこときゅうりの酢の物 麦ごはん 野菜たっぷり夏野菜カレー</p>	<p>ひじきとツナのサラダ ごはん いわし生煮 豆乳みそ汁</p>	<p>スタミナサラダ おかふりかけ 麦ごはん ワンタンスープ</p>	<p>ツナサラダ グラタン ココアパン ペンネのスープ</p>
あか	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ 春巻	牛乳 鶏肉 タコ わかめ	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 いわし生煮 ツナ ひじき	牛乳 豚肉 おかふりかけ 豚肉入りワンタン	牛乳 ベーコン ツナ
き	米 麦 でんぶん ごま油	米 麦 白いんげん豆 砂糖 ごま アセロラゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米 麦 ごま油	ココアパン じゃがいも 砂糖 ペンネ 油 グラタン
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ かぼちゃ スズキニ きゅうり	トマト たまねぎ なす にんじん キャベツ	たまねぎ えのき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン
メモ	トマトの赤い色は「リコピン」というカロチノイドの一種です。優れた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きがあるとされています。また、トマトやれんこんなどの緑黄色野菜にはビタミン類、無機質、食物せんいなどが豊富に含まれていて、毎日の食事で食べてほしい食材です。	アセロラゼリーは、アセロラという植物を原料としたメニューです。アセロラは、抗酸化作用が強いとされています。また、アセロラには、疲労回復作用や免疫力を高める効果があります。今日はアセロラゼリーを使ったメニューです。ぜひ食べてください。	豆腐や豆乳には、大豆の美味しさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化、吸収しやすいう性質があります。汁物だけでなく、豆腐は冷ややっこにしたり、豆乳は牛乳代わりに飲むのもおすすめです。	ごはんはパンなどと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化、吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのと体に負担が少なく済みます。また、食べすぎず適量をとると、肥満防止や糖尿病予防につながります。	甘い香りやコクのある風味が特徴のココアは、抗酸化作用の強いポリフェノール、カルシウムや鉄などの無機質、食物せんいなどが豊富に含まれている栄養価の高い食材です。ココアの甘い香りはリラックスさせてくれる効果があります。今日はそんなココアを使ったココアパンです。
小	エネルギー 630kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 615kcal たんぱく質 21.3g	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 601kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 593kcal たんぱく質 22.8g
中	エネルギー 850kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 781kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 758kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 754kcal たんぱく質 28.9g

こんだて	<h2>敬老の日</h2> <p>ポテトサラダ ハンバーグのデミソースかけ 食パン(2枚切り) 卵スープ</p>	<p>おろしたとくまさんデー① 「水俣・戸北」メニュー 五目きんぴら ごはん 大刀魚の味噌汁 とちのみそ汁</p>	<p>ごま酢和え あじフライ はんぺん汁</p>	<h2>秋分の日</h2>
あか	牛乳 ミートハンバーグ 卵 ツナ ベーコン	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 大刀魚 さつまいも	牛乳 はんぺん ツナ あじフライ	
き	食パン 砂糖 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 ごま 砂糖 ごま油	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	
みどり	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ ねぎ きゅうり コーン レモン	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにやく ごぼう いんげん	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ えのき こまつな きゅうり もやし	
メモ	卵には、ビタミンCなどを多く含む栄養が豊富に含まれていて、「完全栄養食品」とも呼ばれています。その他にも、栄養価が高く、コレステロール値を下げる作用があるレシチンという脂溶性成分も含まれています。様々な料理に手軽に使うことができ、朝食にもおすすめです。	今日はふるさととくまさんデー「水俣・戸北」メニューです。「とちのみそ汁」とは、とちのみそ汁の味を再現したメニューです。とちのみそ汁は、とちのみそ汁の味を再現したメニューです。とちのみそ汁は、とちのみそ汁の味を再現したメニューです。	魚には、成長のつりに欠かせない栄養のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどの無機質が多く含まれています。さらに、DHAやEPAなどの脂肪酸は生活習慣病の予防効果が、DHAは脳の働きを活性化するとされています。今日のあじフライを食べて、午後からの勉強もがんばりましょう。	
小	エネルギー 583kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 599kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.8g	
中	エネルギー 771kcal たんぱく質 34.0g	エネルギー 766kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 717kcal たんぱく質 27.7g	

こんだて	<p>おろしたとくまさんデー② 「阿蘇」メニュー 高菜めし だご汁</p>	<p>二中リクエストの登場を使ったお月見メニュー きゅうりとトマトのサラダ 麦ごはん とちのみそ汁</p>	<p>ごまじゃこサラダ ごはん 肉じゃが</p>	<p>まごわやさしいメニュー 水俣市いさぎ健康食育の日メニュー かつのり和え もち麦ごはん さつまいもみそ汁</p>	<p>海藻サラダ 食パン かき揚げうどん</p>
あか	卵 牛乳 鶏肉 油揚げ 揚げ出し豆腐	牛乳 豆腐 油揚げ サケ タコ	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉 ちりめん	牛乳 厚揚げ さつまいも かつおのり 鶏卵	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ツナ 海藻
き	米 ごま油 ごま 団子めん 油 さといも 砂糖 でんぶん	米 麦 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	米 もち麦 さつまいも 砂糖	食パン うどん 油 砂糖 ごま ごま油
みどり	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん	たまねぎ コーン にんじん えのき ねぎ トマト きゅうり えだ豆	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり みかん果汁	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	えのき にんじん しいたけ コーン もやし きゅうり ねぎ
メモ	今日はふるさととくまさんデー「阿蘇」メニューです。高菜めしに使われている高菜は、高菜の仲間ですが、甘みがない高菜を代表する野菜です。さっぱりとした味わいがあり、ピリッとした辛みがあるのが特徴です。高菜を炒めて1本1本手で食べやすくするために、高菜の収穫作業のことを「高菜折り」といいます。	きゅうりとトマトのサラダは、二中リクエストの登場を使ったメニューです。きゅうりとトマトは、夏に旬を迎える野菜です。きゅうりは水分が多く、トマトはビタミンCが豊富に含まれています。今日はきゅうりとトマトを使ったメニューです。ぜひ食べてください。	じゃがいもは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、免疫力を高め、風邪や感染症から身を守る働きがあります。今日はじゃがいもを使ったメニューです。ぜひ食べてください。	「まごわやさしい」とは、まご(小麦)・ご(ごま)・わ(わかめ)・や(野菜)・さ(しいたけ)・い(いも)の頭文字をとった言葉です。これらは健康な体づくりに欠かせない食材です。今日の給食は、そんな「まごわやさしい」の食材がたっぷり含まれています。ぜひ食べてみてください。	しいたけには食物せんいだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の成分のグアニル酸、5歳未満の子供に不足しがちなビタミンB12、日頃から積極的に摂ると、これらの成分が、体の成長を助け、体の健康を助けてくれます。今日は、しいたけを使ったメニューです。ぜひ食べてください。
小	エネルギー 634kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 545kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 662kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 634kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 715kcal たんぱく質 24.2g
中	エネルギー 757kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 714kcal たんぱく質 34.7g	エネルギー 841kcal たんぱく質 30.9g	エネルギー 816kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー 879kcal たんぱく質 30.2g