8・9月 給食献立カレンダー

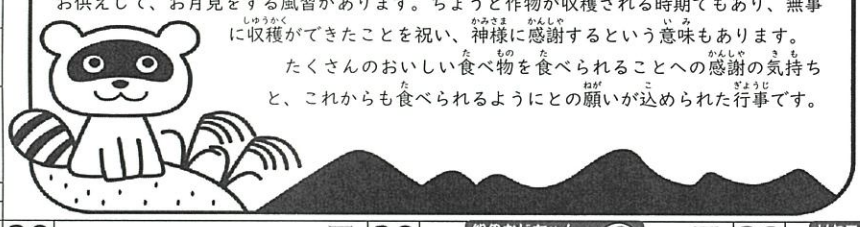
令和５年度
水俣市学校給食センター

中秋の名月（十五夜）

今年の「十五夜」は９月２９日です。「中秋の名月」とも言われ、この日は１年で最も美しい満月を見ることができます。

「十五夜」には、月に見立てたお団子や、稲に見立てたススキ、そして里芋や果物などをお供えして、お月見をする風習があります。ちょうど作物が収穫される時期でもあり、無事に収穫ができたことを祝い、神様に感謝するという意味もあります。

たくさんのおいしい食べ物を食べられることへの感謝の気持ちと、これからも食べられるようにとの願いが込められた行事です。



食のことわざ

瓜二つ

顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。

瓜（きゅうりなど）をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。

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。

体（血・肉・骨）をつくるもとになる（たんぱく質・カルシウム）

エネルギーのもとになる（炭水化物・脂質）

体の調子を整えるもとになる（ビタミン）

	月	火	水	木	金
こんだて	**28** ミニトマト（２個） 餃子（２個） 麦ごはん　中華丼の具 牛乳	**29** 給食おじちゃんおすすめメニュー ２学期ガンバルゾ！サラダ 麦ごはん　チキンカレー 牛乳	**30** リクエストメニュー（二小）「夏の食材を使った和食」メニュー きゅうりアスパラコーンサラダ ごはん　かぼちゃなすピーマンそぼろあん 牛乳	**31** ふるさとくまさんデー①「水俣・芦北」メニュー 五目きんぴら 太刀魚の茶畑揚げ 麦ごはん　といものみそ汁 牛乳	**1** フルーツ杏仁豆腐 ポークシューマイ（小１個、中２個） ミルクパン　冬瓜と肉団子のスープ 牛乳
あか	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 餃子	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 豆腐 茶揚げ わかめ 太刀魚 さつま揚げ	牛乳 ミートボール ポークシューマイ
き	菜 麦 でんぷん ごま油	菜 麦 じゃがいも 白いんげん豆 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	菜 砂糖 でんぷん 油	菜 麦 油 ごま 砂糖 ごま油	ミルクパン 春雨 杏仁豆腐
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ たけのこ ミニトマト しょうが	たまねぎ しめじ にんじん なす グリンピース りんご きゅうり しょうが キャベツ コーン レモン にんにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす しいたけ ピーマン コーン アスパラガス きゅうり	といも にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう 茶 いんげん	とうがん キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ 黄桃 パイン みかん
メモ	ミニトマトは、料理やお弁当などの彩りに欠かせない夏野菜の一つです。一般的な大きさのトマトに比べて、およそ2倍近くのカロテンやビタミンＣが含まれており、小さくても栄養素がギュッとつまっているのが特徴的です。おやつに食べるのもおすすめです。	小学生のみなさんは、今日から2学期のスタートですね。今日のサラダはひよこ豆（ガルバンゾー）を使ったサラダです。ひよこ豆には、元気な体ですごすためには欠かせない栄養素である亜鉛と葉酸が含まれています。給食を食べて、2学期も元気にガンバルゾー！（ガルバンゾー）	第二小学校のみなさんからのメッセージ 水俣第二小学校の給食委員が考えたメニューです。夏野菜は水分が豊富で熱中症の予防になります。また、ビタミンが多く含まれており風邪予防になります。夏野菜をしっかりと食べて毎日元気にすごしましょう。	今日はふるさとくまさんデー「水俣・芦北」メニューです。「といも」を使ったみそ汁が登場します。「といも」は「ずいき」とも言い、ハスイモの葉を支える部分（葉柄）です。茎にはスポンジのように空気を含んだ穴がたくさんあいていて、独特の食感があり、いろいろな料理に利用できます。	冬瓜は「冬」の「瓜」と書くので冬野菜のようですが、実は夏が旬の野菜です。収穫して、そのまま冷暗所で保存しておくと冬までもつことからこの名がつけられました。水分がたっぷり含まれていて、体を冷やす働きがあるため、暑い時期にぴったりです。
小	エネルギー 588kcal たんぱく質 20.3g	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 612kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー 606kcal たんぱく質 22.0g	
中	エネルギー 756kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 766kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 786kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 778kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 823kcal たんぱく質 29.7g
こんだて	**4** チャプチェ 麦ごはん　ワンタンスープ 牛乳	**5** ツナサラダ ジューシー 大豆と豆腐のフライ パインパン　マカロニスープ 牛乳	**6** もやしのナムル 千草焼き ごはん　スンドゥブスープ 牛乳	**7** 梅おかか和え 魚の西京焼き 麦ごはん　すまし汁 牛乳	**8** ラグビーワールドカップ応援メニュー「チリ」* フレンチサラダ エンパナーダ 米粉入り（小１個、中２個）　ポジョ・アルベハド 人参パン 牛乳
あか	牛乳 豚肉	牛乳 ベーコン 大豆と豆腐のフライ ツナ	牛乳 豚肉 豆腐 千草焼き	牛乳 わかめ ちくわ 豆腐 赤魚 かつお節	牛乳 鶏肉 チーズ チキンハム エンパナーダ
き	菜 麦 ワンタン ごま油 春雨 砂糖 ごま	パインパン 砂糖 油 マカロニ	菜 ごま油 砂糖 ごま	菜 麦 砂糖	米粉入り人参パン じゃがいも 油 白いんげん豆 砂糖 オリーブ油
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり コーン パセリ レモン みかん巣汁	キャベツ にんじん にら たまねぎ キムチ ほうれん草 もやし にんにく	にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり 梅	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース トマト にんにく きゅうり キャベツ コーン パプリカ
メモ	ワンタンスープには「ごま油」を使っています。ごま油はその名の通り「ごま」を絞って作られる油です。ごまの香りが特徴的で、料理に使うと風味が良くなりコクが出ます。様々な病気を予防する成分も含まれています。	今月は、運動会がある学校のみなさんへの応援の意味も込めてジューシーが2回登場します。まだまだ気温の高い日が続きますので、しっかり食べて、適度な水分補給を忘れずにがんばってくださいね。	スンドゥブとは「柔らかい豆腐」のことを意味しています。豆腐・豚肉・キムチ・キャベツなどの野菜を含わせて作る味噌味のスープで、韓国料理のひとつです。	梅干しが酸っぱいのは「クエン酸」によるものです。「クエン酸」は、エネルギーの元を作り出すのに欠かせない有機酸で、疲労をためにくくする働きがあります。また、食欲を増進する働きもあるため、夏バテ解消に効果的な食材です。	9月8日から10月28日までラグビーワールドカップが開催されます。今日は日本の対戦国であるチリにちなんだメニューです。「ポジョ・アルベハド」は、チリでよく食べられている家庭料理です。スペイン語で「ポジョ」は「鶏肉」、「アルベハド」は「グリーンピース入り」という意味があります。「エンパナーダ」は具の入ったパンのようなもので、餃子に似ています。
小	エネルギー 603kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 595kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 544kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 675kcal たんぱく質 24.8g
中	エネルギー 786kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 793kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 806kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー 712kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 926kcal たんぱく質 33.1g
こんだて	**11** ゴーヤチャンプルー ふりかけ 麦ごはん　フォーのスープ 牛乳	**12** じゃこサラダ ヤクルト 麦ごはん　肉じゃが 牛乳	**13** ごま酢和え 鯖の塩焼き ごはん　はんぺん汁 牛乳	**14** リクエストメニュー（湯出小）「夏バテ予防」メニュー ぶどうゼリー 鶏のから揚げ 麦ごはん　わかめとおくらの中華風スープ ゆかりふりかけ 牛乳	**15** ラグビーワールドカップ応援メニュー「フランス」 ハンバーグのデミソースかけ フルーツヨーグルト ソフトフランスパン　ペイザンヌスープ 牛乳
あか	牛乳 ミートボール 豆腐 豚肉 卵 かつお節 ふりかけ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちりめん 鶏肉	牛乳 はんぺん 塩鯖 ツナ	牛乳 豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉	牛乳 ハンバーグ ベーコン ヨーグルト
き	菜 麦 米粉めん 砂糖	菜 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごまドレッシング ヤクルト	菜 砂糖 ごま油 ごま	菜 麦 ごま油 でんぷん 油 米粉 ぶどうゼリー	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも
みどり	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ねぎ にがうり	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	オクラ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ゆかり しょうが にんにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ にんじん コーン こまつな 黄桃 みかん パイン 甘夏みかん
メモ	「フォー」とは、米粉と水を練って作られるきしめん状の平たい麺で、つるつるした食感が特徴的です。年間3回も米が収穫されるベトナムで親しまれている食品で、主にスープの具として食べられます。	じゃがいもには、果物のようにビタミンＣが多く含まれています。ビタミンＣは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいものでんぷんが熱から守ってくれるので効率的にとることができます。今日は、そんなじゃがいもをたっぷり使った肉じゃがです。	さばなどの背中が青い魚には、体に良いと言われる脂が多く含まれています。この脂は、血液をさらさらにしたり、脳の働きを助けたりします。特に皮と身の間にあるため、皮ごと食べるようにすると、より多くとることができます。	湯出小学校のみなさんからのメッセージ 夏の疲れが残っているところに暑さも重なって体の調子をくずしてしまう人が増える時期です。体の調子を整え、体の熱を下げてくれる夏野菜と塩分が入って熱中症の予防になるメニューを考えました。まだまだ夏の強い日ざしは残っていますが、バランスよく食べて2学期も元気いっぱいすごしましょう。	今日は、今行われているラグビーワールドカップの開催国であるフランスにちなんだメニューです。ペイザンヌとは「角切り」という意味があり、角切りにした野菜のスープです。また、フランスは酪農も盛んで乳製品がよく食べられるそうです。
小	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 654kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.1g
中	エネルギー 742kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.1g	エネルギー 791kcal たんぱく質 36.7g	エネルギー 771kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 720kcal たんぱく質 28.3g
こんだて	 	**19** 野菜のナムル （小）ココアパン （中）きなこ揚げパン　春雨タンタン麺 牛乳	**20** 「水俣市いきいき健康食育の日」「和食」を味わう献立の日 かつのり和え さんまかぼすレモン煮 ぷちまるごはん　さつまいものみそ汁 牛乳	**21** ごま和え ジューシー 麦ごはん　筑前煮 牛乳	**22** ごまドレサラダ （小）きなこ揚げパン （中）ひのくにパン　チキンビーンズ 牛乳
あか		牛乳 豚肉 （中）きなこ	牛乳 厚揚げ さんまかぼすレモン煮 のり かつお節 鰹糸卵	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 鰹糸卵	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ （小）きなこ
き		（小）ココアパン （中）コッペパン 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	菜 麦 さつまいも 砂糖	菜 麦 さといも 砂糖 ごま	（小）コッペパン 油 （中）ひのくにパン 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング
みどり		たまねぎ にんじん きくらげ にら たけのこ しいたけ もやし こまつな しょうが にんにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	にんじん たけのこ こんにゃく れんこん しいたけ もやし いんげん ほうれん草 みかん巣汁	たまねぎ にんじん トマト コーン にんにく パセリ キャベツ きゅうり
メモ		今月は揚げパンが登場します。揚げパンは、コッペパンを油でカリっと揚げて砂糖などをまぶして作ります。全国では砂糖味・ココア味・シナモン味など様々な味付けで親しまれていますが、今回はきなこをまぶしたきなこ揚げパンです。	「かつのり和え」は、かつお節と刻みのりを使った和え物です。かつお節やのりは、うま味が多く風味豊かなので、調味料をひかえても美味しく食べることができます。そのため、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。	筑前煮は福岡県の郷土料理で、別名「がめ煮」とも言われています。福岡県博多区の方言で、いろいろなものを寄せ集めることを「がめくりこむ」と言い、それが「がめ煮」の由来だといわれています。	揚げパンは、昭和30年代、固くなったパンを子どもたちにおいしく食べてもらうにはどうしたらよいかと考え、試行錯誤した結果生まれた料理です。昔から給食で人気のあるメニューのひとつです。
小		エネルギー 559kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 595kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 643kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.4g
中		エネルギー 785kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 754kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 813kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 838kcal たんぱく質 32.9g
こんだて	**25** ひじきとツナのサラダ いわしトマト煮 麦ごはん　豆乳みそ汁 牛乳	**26** ふるさとくまさんデー②「阿蘇」メニュー みそ田楽 高菜めし （ごはん　高菜のめしの具）　だご汁 牛乳	**27** 春雨サラダ ごはん　ジャージャン豆腐 牛乳	**28** 十五夜メニュー お月見ゼリー 魚の和風ソースがけ 麦ごはん　月見汁 牛乳	**29** オムレツ 大豆といりこのかりんとう 黒糖パン（減）　カレーうどん 牛乳
あか	牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 いわしトマト煮 ひじき ツナ	卵 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 豚肉 厚揚げ チキンハム	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ	牛乳 鶏肉 かまぼこ オムレツ 大豆 いりこ
き	菜 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	菜 ごま油 ごま うどん さといも 油 砂糖 でんぷん	菜 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	菜 麦 さといも 白玉団子 油 砂糖 でんぷん お月見ゼリー	黒糖パン うどん 黒砂糖 ごま 水あめ
みどり	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	たかなづけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	しいたけ たまねぎ にんじん にら たけのこ きゅうり もやし きくらげ にんにく しょうが	えのきたけ にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ だいこん	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
メモ	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。生のときは黄土色をしていますが、乾燥させると黒くなります。骨や歯をじょうぶにする働きをもつ「カルシウム」や、お腹の中をきれいに掃除してくれる働きをもつ「食物せんい」などが多く含まれます。今日はそんなひじきを使ったサラダです。	今日は、ふるさとくまさんデー「阿蘇」メニューです。高菜めしに使われている阿蘇高菜は、高冷地の阿蘇高原でしか採られない阿蘇を代表する野菜です。茎が細くて歯ごたえがあり、ピリッとした辛みがあるのが特長です。機械を使わず1本1本手で茎を折って収穫するため、阿蘇高菜の収穫作業のことを「高菜折り」と言います。	ジャージャン豆腐とは、中華料理の一つで、漢字で「家常豆腐」と書きます。家庭で常に（よく）食べられる豆腐料理のことだそうです。揚げた豆腐を使って作る炒め物です。豆板醤を少し入れており、食欲がなくなる暑い日でも食べやすい味付けにしています。	今日は「十五夜」メニューです。昔から十五夜にはお団子や里芋、ススキをお供えしてお月見をしていました。ちょうど作物が収穫される時期なので、無事に収穫できたことを祝い、神様に感謝するという意味もあります。	頭からしっぽまで丸ごと食べることができる小魚には、骨や歯をじょうぶにする働きをもつカルシウムが豊富です。さらに、小魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンＤを多く含んでいるのも特徴です。今日は、大豆と合わせて甘辛く味付けしています。
小	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー 610kcal たんぱく質 18.2g	エネルギー 612kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 664kcal たんぱく質 21.0g	エネルギー 626kcal たんぱく質 28.0g
中	エネルギー 805kcal たんぱく質 32.0g	エネルギー 778kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 794kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 857kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.8g