

8・9月 予定献立表

献立名				主な食品							栄養価			
日(曜)	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
27(木)	*6時間授業 全学年お弁当持参日*													
28 (金)	子どもパン		スパイシーチキン ミネストローネ ひじきのマリネ フルーツパンチ	鶏肉	ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ だいこん パイン(缶)	キャベツ きゅうり みかん(缶)	セロリー みかん(缶)	子どもパン 上白糖 こんにゃくゼリー	マカロニ サイダー	植物油	775
31 (月)	麦ご飯		生揚げの中華煮(卵) 茎わかめのチョナムル 冷凍みかん	生揚げ うすら卵	豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	にんにく しいたけ みかん	たまねぎ だいこん えのきたけ	たけのこ	精白米 三温糖	米粒麦 でん粉	植物油 ごま油	778
1 (火)	◆ナスとトマトの スパゲッティ 季節の献立①		フライドポテト コーンサラダ 手作りみかんゼリー	豚肉	大豆	牛乳 チーズ 寒天	トマト にんじん ピーマン	なす にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ みかん(缶)	しょうが きゅうり 果汁	スパゲッティ 三温糖	じゃがいも グラニュー糖	植物油 オリーブ油	760
2 (水)	麦ご飯		タラのごま味噌かけ 五目汁 磯香和え	たら 豆腐 京桜みそ	豚肉 ほだて	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	根深ねぎ キャベツ	しめじ	もやし	精白米 でん粉 じゃがいも	米粒麦 三温糖	植物油 ごま	714
3 (木)	ターメリック ライス 季節の献立②		鶏肉とひよこ豆の レッドカレー アーモンドサラダ ◆石川農園の梨	鶏肉	ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	しょうが きゅうり	たまねぎ 日本なし	精白米 上白糖	じゃがいも	植物油 バター カレールウ アーモンド	730
4 (金)	柳川風丼 (麦ご飯)		クロック こまつなとわかめのサラダ	鶏卵 牛肉	豚肉	牛乳 わかめ	さやえんどう こまつな	たまねぎ とうもろこし	ごぼう	きゅうり	精白米 三温糖 じゃがいも パン粉	米粒麦 でん粉 小麦粉	植物油 ごま	844
7 (月)	焼肉チャーハン (卵)		ししゃもフライ 豆腐の中華スープ ヨーグルト	豚肉 豆腐	鶏卵 鶏肉	牛乳 かつおツナ わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく たけのこ	しょうが えのきたけ	根深ねぎ	精白米 でん粉 パン粉	三温糖 小麦粉	植物油 ごま油	735
8 (火)	◆なすの つけ汁うどん (地粉うどん) 季節の献立③		笹かまぼこの石垣揚げ ◆かぼちゃのサラダ	鶏肉 笹かまぼこ	油揚げ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	しめじ きゅうり	なす とうもろこし	根深ねぎ	地粉うどん 小麦粉	三温糖	植物油 ごま油 ごま	746
9 (水)	○薬ときのこの ご飯 重陽の節句 献立		さばの塩焼き ○重陽の節句汁 胡麻和え	鶏肉 さば かまぼこ	油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しめじ だいこん キャベツ	しいたけ だいこん	まいだけ 根深ねぎ	精白米 三温糖	こんにゃく	植物油 ごま くり	705
10 (木)	麦ご飯		親子煮(卵) ピーナッツ和え	鶏肉 生揚げ	鶏卵	牛乳	さやえんどう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ			精白米 じゃがいも でん粉	米粒麦 三温糖	植物油 ピーナッツ	742
11 (金)	二色揚げパン (抹茶・きなこ)		じゃがいもと白いんげん豆の 洋風煮 フレンチサラダ	白いんげん豆 きな粉	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	とうもろこし みかん(缶)	キャベツ	子どもパン グラニュー糖 じゃがいも	上白糖	植物油	803
14 (月)	★奈良茶飯 奈良県の 郷土料理		サワラの竜田揚げ ★飛鳥汁 五目きんぴら	大豆 鶏肉 豚肉 赤みそ	さわら 豆腐 さつま揚げ 白みそ	牛乳 調理用牛乳	にんじん	はくさい だいこん	根深ねぎ しょうが	えのきたけ ごぼう	精白米 じゃがいも 三温糖	でん粉 こんにゃく	植物油 ごま油 ごま	758
15 (火)	チンジャオ ロースー丼 (麦ご飯)		中華和え ごま団子	豚肉	あずき	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	にんにく もやし	たけのこ きゅうり	精白米 三温糖 もち粉 水あめ	米粒麦 でん粉 砂糖 小麦粉	植物油 ごま ごま油 ラード	784
16 (水)	◆新米の 植水ご飯 季節の献立④		◆さんまの蒲焼き かきたま汁 おかか和え	さんま 豆腐	鶏卵 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ	根深ねぎ	もやし	精白米(島根地区産) でん粉	米粒麦 三温糖	植物油	784
17 (木)	フレンチ トースト(卵) *3学年お弁当 (フレンチウイム)		豆とソーセージのトマト煮 マカロニサラダ	鶏卵 ひよこ豆	ウィンナー	牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム	食パン はちみつ じゃがいも	三温糖 グラニュー糖 マカロニ	植物油	793
18 (金)	ジャージャー麺 (中華めん)		しゃりしゃり大学 中華風わかめサラダ	豚肉 大豆	ひよこ豆 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが しいたけ	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	中華めん でん粉 小麦粉	三温糖 さつまいも	植物油 ごま油 ごま	816
24 (木)	◆新米の 馬宮ご飯 季節の献立⑤		小あじの南蛮漬け ごまキムチ汁 からし和え	豚肉 赤みそ	豆腐 白みそ	牛乳 小あじ	にんじん こまつな	ごぼう 根深ねぎ	だいこん もやし	白菜キムチ キャベツ	精白米(馬宮地区産) 三温糖	じゃがいも こんにゃく でん粉	植物油 ごま	711
25 (金)	○さつまいも ご飯 十五夜献立		◆メルルーサの和梨ソース 五色和え ○月見団子(みたらし)	メルルーサ		牛乳	こまつな にんじん	日本なし もやし とうもろこし	たまねぎ キャベツ		精白米 白玉団子 でん粉	さつまいも 三温糖	植物油 ごま	764
28 (月)	豆入りトッパ ッ(麦ご飯)		コーンポテト 海藻サラダ	大豆	豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん トマト パセリ	セロリー だいこん きゅうり	たまねぎ きゅうり	とうもろこし	精白米 じゃがいも	米粒麦 三温糖	植物油 バター ごま油 ごま	805
29 (火)	◆新米の 植水ご飯 季節の献立⑥		四川豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ みかん	たけのこ にんにく きゅうり	しいたけ しょうが もやし	精白米(島根地区産) 三温糖	でん粉	植物油 ごま油	733
30 (水)	ツナとコーンの ピラフ		ホキのレモン風味 マンハッタン風 クラムチャウダー	まぐろ ベーコン	ホキ あさり	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	たまねぎ レモン果汁 にんにく	とうもろこし	グリンピース セロリー	精白米 じゃがいも	三温糖 小麦粉	植物油 オリーブ油 バター	700
・17日は、3学年はフレンチウイム学習です(給食なし、お弁当)。 ・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。								8・9月回数	1学年 21回	2学年 21回	3学年 20回	平均 栄養量	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 30.5 g
								累計	82回	81回	78回			

8・9月の給食紹介

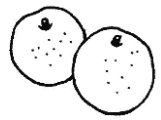
○9月1日(火)＜季節の献立①なすとトマトのスパゲッティ＞

トマトは夏が旬の野菜です。旬のトマトは甘みとうまみが他の季節より多くなり、みずみずしくおいしくなります。水分も多いので、熱中症予防にもぴったりです。トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるものです。リコピンには体の調子をととのえる働きがあります。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、「トマトを食べて健康になる人が増え、病院に行く人が減るので医者が困って青ざめる」という意味です。昔からトマトが栄養たっぷりの野菜として親しまれていたことがわかることわざです。



○9月3日(木)、25日(金)＜季節の献立②日本なし＞

「なし」は秋を代表する果物です。埼玉県はなしの生産が盛んです。白岡市や久喜市が有名ですが、さいたま市でもたくさんのなしを作っています。3日、25日には、指扇の石川農園さんの「なし」を使う予定です。



○9月8日(火)＜季節の献立③なすのつけ汁うどん・かぼちゃのサラダ＞

なすは、夏から秋にかけての季節が旬の野菜です。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあります。「秋なすはおいしいのでお嫁さんには食べさせない」という少し意地悪な意味と、なすは体を冷やす効果がある食べ物なので「秋なすを食べて体を冷やすといけないうので、お嫁さんに食べさせないほうがいい」という2通りの意味があるといわれています。かぼちゃは秋の野菜と思われがちですが、収穫の旬は夏です。収穫後にしばらく保存すると、甘みが増すため、これからの季節に美味しく食べられます。かぼちゃは緑黄色野菜で、β（ベータ）ーカロテンを多く含み、体の調子をととのえる働きがあります。まだまだ暑さが続きます。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

○9月9日(火)＜重陽の節句＞

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」です。重陽の節句は3月3日の桃の節句や5月5日の端午（たんご）の節句のように五節句（ごせっく）のひとつで、古くは中国から伝わったものです。五節句ではそれぞれ季節の食材を使った食べ物や料理をいただきます。重陽の節句には「豊作を願う」という意味もあります。「栗の節句」「菊の節句」ともいわれ、秋の味覚である栗を主役にした栗ご飯を食べてお祝いしたり、食用の菊の花を入れたおひたしや汁物を食べたり、菊の花を浮かべたお酒「菊酒（きくしゅ）」を飲んで長寿を祝います。菊には、無病息災（むびょうそくさい）や延命長寿（えんめいちょうじゅ）、邪気（じゃき）払いや不老不死という意味があり、薬のような効果があると考えられていました。



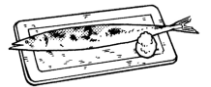
○9月14日(月)＜奈良県の郷土料理＞

9月の郷土料理は奈良県です。奈良県は日本の近畿地方の内陸にあり、埼玉県と同じ海なし県です。古都としての長い歴史をもち、多くの世界遺産や国宝、豊かな自然や伝統行事が残る地域として知られています。今年7月には「飛鳥・藤原の宮都（きゅうと）」が新たに世界遺産に登録されました。

奈良茶飯は、炒った大豆や小豆、栗などを入れ、ほうじ茶や緑茶で炊き込んだ、奈良県の郷土料理です。東大寺や興福寺（こうふくじ）などのお坊さんが食べた精進料理が始まりです。もともと奈良県が始まりの奈良茶飯ですが、江戸時代に川崎宿などの東海道の宿場（しゅくば）町で名物として有名になりました。飛鳥（あすか）汁は牛乳と鶏肉が入った味噌汁です。今から1300年前、唐（とう）から日本へと、牛乳が伝わりました。牛乳は身分の高い貴族しか口にできなかった大変貴重なもので、当時は「薬」として考えられていました。

○9月16日(水)＜季節の献立④新米ご飯・さんまの蒲焼き＞

さんまは、9月～11月が旬の秋の魚です。漢字で書くと、「秋・刀・魚」と書きます。刀のように細長い体の特徴です。おいしいものがたくさんある秋ですが、さんまは「秋の味覚」の代表格です。昔はたくさん採れて安い値段で買えたため、庶民の味として親しまれてきました。江戸時代から人気の魚です。



○9月25日(金)＜十五夜＞

9月25日は十五夜です。旧暦の8月15日を十五夜といい、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞して楽しめます。もともとは中国から伝わった宮廷（きゅうてい）の貴族の行事でしたが、しだいに一般の人々にも広がり、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月（めいげつ）」といい、さといもやさつまいもを供えます。



©少年写真新聞社2017

○9月24日(木)、29日(火)＜季節の献立⑤⑥新米ご飯＞

24日の馬宮ご飯は、馬宮地区の7人の農家さんのグループ「馬宮米部会」さんが育てたお米です。新米とは今年採れたお米のことで、その年の大みそかまでに精米されたものだけをいいます。とれたての新米は昨年収穫したお米よりも白くてツヤがあり、もちもちとした食感と、ほのかに甘いおかげがします。29日の馬宮ご飯も新米です。島根地区の原田さんが作った、とれたての新米のご飯です。

