

【最長子配布】

# 令和3年度 9月給食献立

☆給食目標

正しい食べ方をしよう

小城市立三日月小学校

〇21日～24日：2時間目休みにみかん果汁飲用があります。

\*食品の後の( )内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
3 金	クロワッサン			★クロワッサン(小麦・乳)			687 kcal
	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉,ゆで大豆,★粉チーズ	★スパゲティ(小麦),三温糖,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ,トマト,トマトピューレ	ケチャップ,ウスターソース,ワイン,ごしょう,ローレル	22.7 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(乳),★スキムミルク(乳)		バナナ,みかん缶,★パン缶,黄桃缶		
6 月	食パン			★食パン(小麦・乳)			626 kcal
	白身魚のみみじ焼き		★メルルーサ切り身	ノンエッグハーフ	パセリ,にんじんピューレ,にんにく	塩,酒,白ごしょう,アルミカップ(深)	27.2 g
	ベジタブルスープ	○	ポークウインナー	じゃがいも	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,セロリ,にんにく	鶏がらスープ,白ワイン,しょうゆ,塩,白ごしょう	
	グリーンサラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり	穀物酢,塩,白ごしょう	
	いちごジャム			国産いちごジャム			
7 火	ごはん			ごはん			701 kcal
	ハヤシライス	○	豚肉,★スキムミルク(乳)	★ハヤシルー(小麦・乳),★デミグラスソース,黒砂糖,油	たまねぎ,にんじん,白花豆,白いんげん豆ピューレ	赤ワイン,ローレル,ごしょう	21.0 g
	ハムサラダ		★ロースハム(乳)	ドレッシングかんきつ	キャベツ,きゅうり,にんじん		
	佐賀みかんゼリー			佐賀みかんゼリー			
8 水	ごはん			ごはん			640 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮	○	鶏若鶏肉ひき肉	三温糖,油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,むき枝豆	しょうゆ,みりん,酒	21.1 g
	キャベツと油揚げの酢の物		油揚げ	上白糖	キャベツ	しょうゆ,穀物酢	
	果物(梨1/6)				なし 3L		
9 木	にわとりめし(宮崎郷土料理)		鶏肉	精白米,三温糖	にんじん,ごぼう,切干しいんげん,干し椎茸	しょうゆ,酒,みりん,塩	643 kcal
	チキン南蛮(宮崎郷土料理)	○	鶏胸肉	★薄力粉,白絞油,ノンエッグタルタルハーフ,上白糖	にんにく	しょうゆ,塩,白ごしょう,穀物酢,みりん,しょうゆ	26.7 g
	夏野菜のみそ汁		油揚げ,米みそ		たまねぎ,なす,とうがん,にんじん,葉ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
10 金	にんじんとさがみかんのビスキュイパン			★ミルクパン(小麦・乳),みかんジャム,上白糖,★薄力粉,★粉アーモンド,★マーガリン(乳)	にんじんピューレ		628 kcal
	コールスローサラダ	○		コーンクリームドレッシング	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんじん		21.1 g
	鶏と野菜のスープ		鶏肉		かぼちゃ,たまねぎ,冬瓜,にんじん,トマト,むき枝豆	塩,しょうゆ,白ごしょう,白ワイン,みりん,がらスープ	
13 月	食パン			★食パン(小麦・乳)			686 kcal
	チリ・コン・カン	○	豚ひき肉,ゆで大豆,ガルバンゾー,豆みそ	じゃがいも,三温糖,油	たまねぎ,パセリ,トマトピューレ	トマトケチャップ,塩,チリパウダー,酒,白ごしょう	25.4 g
	野菜サラダ			油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	穀物酢,塩,白ごしょう	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
	いちごジャム			国産いちごジャム			
14 火	ごはん			ごはん			675 kcal
	煮魚	○	★まさば	三温糖,でん粉	しょうが	たまりしょうゆ,みりん,酒	27.5 g
	かぼちゃのみそ汁		生揚げ,わかめ,米みそ		かぼちゃ,たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
切干大根の煮物		油揚げ	三温糖,油	切干しいんげん,にんじん,つきこんにゃく,干し椎茸,むき枝豆	しょうゆ,酒,みりん		
15 水	ごはん			ごはん			653 kcal
	とり肉となすの香味漬け	○	鶏角切り	でん粉,白絞油,いりごま,三温糖	なす,しょうが	しょうゆ,穀物酢	24.4 g
	キャベツのみそ汁		生揚げ,米みそ		キャベツ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
ぶどう					巨峰		
16 木	牛そぼろ混ぜごはん		牛ひき肉	ごはん,押麦,三温糖,油	ごぼう,にんじん,つきこんにゃく,むき枝豆,干し椎茸	塩,しょうゆ,酒,みりん	658 kcal
	つみれ汁	○	お野菜つみれ	ごま油	たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	塩,酒,しょうゆ,みりん,★削り節(鯖・鰹)	24.5 g
	焼売		★焼売(小麦)				
17 金	ピザトースト		★シュレッドチーズ(乳)	★食パン(小麦・乳),油	ソーテオニオンスライス,コーン,青ピーマン	ピッツァソース,塩,白ごしょう	646 kcal
	野菜のスープ煮	○	鶏肉		かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,むき枝豆	鶏がらスープ,塩,白ごしょう,しょうゆ,みりん	28.9 g
	ブロッコリーのソテー			油	ブロッコリー,えのきたけ,にんにく	しょうゆ,白ごしょう	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
21 火	ごはん			ごはん			656 kcal
	みかん果汁飲用(2時間目休み)						
	ひじき入りすりみ揚げ	○	★白身魚すり身,干ひじき	いりごま,でん粉,白絞油	たまねぎ,ささがきごぼう,こねぎ		24.7 g
	みそ汁		油揚げ	じゃがいも	だいこん,にんじん,葉ねぎ,ほんしめじ	★削り節(鯖・鰯), 塩,しょうゆ,酒	
	野菜のレモン和え				キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	しょうゆ	
お月見団子			月見団子(山芋)				
22 水	ゆかりご飯			ごはん	しそご飯の素		581 kcal
	みかん果汁飲用(2時間目休み)						
	きつねうどん	○	油揚げ,鶏肉	三温糖,★うどん(小麦)	にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,塩,酒,みりん, ★削り節(鯖・鰯)	22.8 g
野菜と竹輪のごま和え		★竹輪	すりごま,三温糖	にんじん,キャベツ,むき枝豆	しょうゆ		
24 金	テーブルロール			★テーブルロール(小麦・乳)			557 kcal
	みかん果汁飲用(2時間目休み)						
	シェパードパイ	○	牛ひき肉,★牛乳	じゃがいも,★バター(乳),★薄力粉,油	たまねぎ,にんじん,パセリ	トマトケチャップ,塩, 白こしょう,アルミカップ	21.9 g
	レンズ豆と野菜のスープ				レンズまめ,かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,なす	鶏がらスープ,みりん, しょうゆ,塩,白こしょう	
ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
26 日	ナン			★ナン(小麦)			663 kcal
	*給食時間 11:30~12:20						
	キーマカレー	○	豚ひき肉,レッドキドニー,ゆで大豆	じゃがいも,★カレールウ(小麦・乳・山芋・豚・バナナ・りんご)★バター(乳)	にんじん,たまねぎ,にんにく,りんご ピューレ,トマト缶詰	チャツツネ,ウスター ソース,赤ワイン, ローレル	25.2 g
フルーツみつ豆		黒豆	新カクテルゼリー,上白糖	みかん缶,黄桃缶,★パイ缶			
28 火	れんこんそばろ飯	○	鶏若鶏肉ひき肉	ごはん,油,三温糖	ぶなしめじ,れんこん,にんじん,むき枝豆	酒,しょうゆ,塩	691 kcal
	ミンチカツ		★彩り野菜とキャベツのミンチカツ(小麦)	白絞油			25.4 g
	豆腐となすのみそ汁		木綿豆腐,米みそ		なす,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	みりん,★削り節(鯖・鰯)	
29 水	ごはん			ごはん			606 kcal
	さんまのゆずみそ煮	○	★さんまのゆずみそ煮(大豆)				24.4 g
	野菜と豚肉の炒め物		豚モモ(脂肪なし)	三温糖,油	ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし,つきこ んにやく,きくらげ	しょうゆ,酒,みりん, 白こしょう	
	すまし汁		★かまぼこ,わかめ	★おわら麩(小麦)	こまつな,えのきたけ,にんじん	しょうゆ,みりん,塩, ★削り節(鯖・鰯),昆布	
30 木	ごはん			ごはん			599 kcal
	マーボーなす	○	豚ひき肉,豆みそ	三温糖,ごま油,でん粉	なす,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょう が	しょうゆ,酒,トウバン ジャン	21.5 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	キャベツ,にんじん,葉ねぎ	鶏がらスープ,しょう ゆ,塩,こしょう	

## 「まごわやさしい」食事を心がけましょう！



豆



ごま



わかめ



野菜



魚



しいたけ



芋

大豆	小豆
いんげん豆	
えんどう豆	
空豆	
白花豆	など

種実類
ごま
ピーナッツ
アーモンド
くるみ
など

海藻類
わかめ
ひじき
こんぶ
もずく
など

葉野菜
実野菜
根菜

魚介類
魚
えび
かに
いか
たこ
貝
など

きのこ類
えのき
しめじ
エリンギ
まいたけ
なめこ
など

じゃが芋
さつまい
芋
里芋
など

### まごわやさしいとは

『まごわやさしい』は食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の考え方です。それぞれに特長や高い効果のある食材の組み合わせで、日本には昔からあるおなじみの食材ばかりです。

『まごわやさしい』を食生活に取り入れることで、栄養計算などしなくても自然とバランスの良い食事になります。また、食物せんいやビタミン、ミネラルがしっかりとれるので、生活習慣病予防にも効果的です。

一食ですべてを取り入れるのが難しい場合は、一日の食事に取り入れるようにするとよいでしょう。

### 9月21日は十五夜です！

旧暦8月15日の夜を「十五夜」と言い、すすきを飾り団子や里芋などを供えてお月見をします。この月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で一番美しい月とされています。



伝統行事の意味を知り、手間をかけて準備をして季節や文化を楽しむことは、子どもの情緒を育むことにもなります。

忙しい毎日ですが、お子さんと一緒に夜空を見上げて中秋の名月を楽しんではいかがでしょうか。