

2024年09月の給食

今月の果物：りんご、柿、グレープフルーツ、バナナ、みかん缶、もも缶のいずれかです

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	30	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 468
		生姜焼き	豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、しらたき、しょうが、しょうゆ、油	牛乳	たんぱく質g 17.6
		さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖、しょうゆ	アップルパイ	脂質g 16.6
		にらと油揚げのみそ汁	にら、油揚げ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	ぎょうざの皮、りんご、砂糖、油	塩分g 0.9
		果物	果物		
3	17	味噌うどん	ゆでうどん、豚肉(もも)、生揚げ、ねぎ、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、淡色みそ	牛乳	エネルギーKcal 428
		もやしのナムル	もやし、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、食塩、ごま	牛乳	たんぱく質g 21.8
		かぼちゃのグリル	かぼちゃ、豆乳バター、食塩	ゆかりしらすおにぎり	脂質g 12.9
		果物	果物	米、しらす干し、しそふりかけ	塩分g 2.2
4	18	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 450
		鶏のねぎ塩焼き	鶏もも肉、食塩、ねぎ、ごま	牛乳	たんぱく質g 23.9
		きゃべつのおかか和え	キャベツ、こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ	ツナサンドイッチ	脂質g 13.2
		麩とわかめのみそ汁	麩ふ、カットわかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	食パン、ツナ水煮缶、マヨネ	塩分g 1.6
		果物	果物		
5	19	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 489
		鮭とじゃがいもの重ね焼き	さけ、食塩、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、豆乳バター、パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 24
		鶏とピーマンのみそ炒め	鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、ごま油	米粉のチヂミ	脂質g 16.5
		ちんげん菜のすまし汁	チンゲンサイ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉、片栗粉、豚ひき肉、にら、にんじん、食塩、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	塩分g 1.2
		果物	果物		
6	20	キーマカレー	米、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しめじ、カレーウ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、油	牛乳	エネルギーKcal 484
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、油	牛乳	たんぱく質g 19.3
		豆腐とベーコンのスープ	木綿豆腐、ベーコン、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	黄桃ケーキ	脂質g 19.6
		果物	果物	ホットケーキ粉、もも缶(黄桃)、牛乳、豆乳バター	塩分g 1.4
9	東北地方	鮭の混ぜご飯	米、さけ、えのきたけ、しいたけ、ごま油、しょうゆ、食塩、しそ	牛乳	エネルギーKcal 500
		味噌田楽(岩手)	木綿豆腐、淡色みそ、みりん、砂糖、しょうが、にんにく、油	牛乳	たんぱく質g 21.6
		芋煮(山形)	豚肉(もも)、さといも、ねぎ、しめじ、しらたき、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁	いなりずし(青森)	脂質g 13
		果物	果物	米、にんじん、酢、砂糖、食塩、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁	塩分g 1.5
10	24	なすのミートソースパゲティ	スパゲティ、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩	牛乳	エネルギーKcal 477
		れんこんサラダ	れんこん、ひじき、にんじん、コーン缶、鶏ささ身、マヨネ、しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.6
		オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、油、洋風だし液	豆乳くずもち	脂質g 17.3
		果物	果物	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g 0.9
11	防災食育	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 471
		たらの磯辺揚げ	たら、片栗粉、油、あおのり	牛乳	たんぱく質g 22.4
		きゅうりとツナのごま和え	きゅうり、ツナ水煮缶、しょうゆ、すりごま	牛乳	脂質g 18.3
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	塩分g 0.7
		果物	果物		
誕生日会	25	アンパンマンごはん	米、ゆかりふりかけ	牛乳	エネルギーKcal 510
		かれのい照り焼き	かれい、砂糖、しょうゆ、油	牛乳	たんぱく質g 20.5
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネ、食塩	きょうりゅうケーキ	脂質g 17.5
		豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	ホットケーキ粉、豆乳、ほうれんそう、りんごジャム、小麦粉、豆乳バター、砂糖、ココア(ビュアココア)	塩分g 1.5
		果物	果物		
12	26	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 435
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ、鶏ひき肉、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、いんげん	牛乳	たんぱく質g 17.8
		わかめの酢の物	カットわかめ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、食塩	にんじん蒸しパン	脂質g 15.2
		なめこと麩のみそ汁	なめこ、麩、ねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	ホットケーキ粉、にんじん、牛乳	塩分g 1.1
		果物	果物		
13	27	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 459
		かじきのみそバター焼き	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、豆乳バター	牛乳	たんぱく質g 23.2
		ひじきの白和え	ほうれんそう、木綿豆腐、ひじき、にんじん、コーン缶、しょうゆ、すりごま	マカロニきな粉	脂質g 17.2
		豆乳みそ汁	ベーコン、えのきたけ、にんじん、豆乳、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	塩分g 1.1
		果物	果物		

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。

※誕生日会メニューは誕生月のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

目標	平均値
475	463
19.8	21.2
13.3	15.7
1.5	1.3

※今月の郷土料理～東北地方の料理～

「芋煮」里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。「芋煮会」といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒についたり、運動会や地域行事の後などに野外でついたりするほか、各家庭でもつくり食べられているそうです。山形県では、「芋煮会」は新年会や忘年会と並び年間行事の一つであり、「芋煮」は県民の団らんに欠かせない郷土料理です。

※防災の日食育

9月は防災月間です。内閣府の閣議にて「防災の日」は毎年9月1日とし、この日を含む1週間を「防災週間」とする。と制定がありました。防災月間にちなみ、おやつに「アルファ化米五目御飯」を提供します。日付が近くなりましたら改めてアナウンス致しますが、アルファ化米にご不安のある方は連絡帳にて9月10日(火)までにお知らせください。そぼろご飯(米、豚ひき肉、ねぎ、砂糖、しょうゆ)をご用意いたします。