

| 日(曜)           | 25(月)  | 26(火)  | 27(水)   | 28(木)   | 29(金)   |
|----------------|--|--|---|---|---|
| こんだてめい<br>献立名  | ①牛乳<br>④さっぱり和え<br>②麦ごはん ③豚肉と大豆のみそ煮   | ⑤野菜ジュース(小・中) ①牛乳<br>④かつおみそ<br>②麦ごはん(少なめ) ③焼うどん   | ⑤レーズンクリーム ①牛乳<br>④鶏の香草焼き<br>②米粉入りパン ③ポトフ  | ①牛乳<br>④中華サラダ<br>②麦ごはん ③麻婆豆腐  | ⑤十五夜大福 ①牛乳<br>④さんまかぼすレモン煮<br>②麦ごはん ③秋の味覚汁   |
|                | おもに体を作る<br>①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ だいず みそ   | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ かつおぶし ④かつお みそ  | ①ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とり<br>①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ みそ   | ①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ みそ   | ①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり<br>①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり<br>①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり<br>①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり                  |
|                | おもに体の調子を整える<br>③だいこん にんじん ごぼう いんげん しょうが ④キャベツ きゅうりにんじん コーン レモンかじゅう   | ③たまねぎ キャベツ にんじん もやし ふかねぎ しょうが ④ごぼうにら ⑤やさしいジュース   | ③たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん  | ③たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース ほしいたけ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうりにんじん   | ③さつまいも だいこん にんじん しめじ はねぎ  |
| おもにエネルギーのもとになる | ②こめ むぎ ③さといも さとうごま ごまあぶら ④さとう オリーブオイル  | ②こめ むぎ ③うどん あぶら ④さとう あぶら ごま  | ②こめこいりパン ③じゃがいも ⑤レーズンクリーム   | ②こめ むぎ ③さとう でんぶんあぶら ごまあぶら ④はるさめドレッシング ごま ごまあぶら  | ②こめ むぎ ⑤じゅうごやだいふく   |
| 献立のねらい         | 大豆について知ろう  | かつおについて知ろう   | ウインナーについて知ろう  | 中華料理の調味料を知ろう  | 十五夜について知ろう  |
| ひとくちメモ         | 今日は、大豆をそのままの形で使いましたが、私たちの身の回りには姿を変えた大豆がたくさんあります。みなさんは思いつきますか？豆腐や納豆、油揚げ、豆乳、みそやしょうゆなどの調味料です。大豆を絞って油をとることもできます。 | かつおは暖かい海に住む魚で、多くの国で食べられています。世界で採れるかつおの80パーセント以上は缶詰に加工されますが、日本では、刺身やたたきなど生で食べることも多いです。かつおは火を通すとかたくなるので、昔は堅い魚、「かたうお」と呼ばれていました。 | ポトフにはウインナーが入っています。ウインナーは、ソーセージのなかでも細めの小さなものをさします。3000年以上も前に、傷みやすい生肉をこまかくして香辛料と塩漬けにし、羊や豚の腸に詰め、保存できるようにしたのが始まりです。 | 麻婆豆腐の辛味はトウバン<br>ジャンです。トウバンジャンは、その豆を発酵させ、トウガラシや香辛料などを加えて熟成させたもので、中国の四川料理に欠かせない調味料です。唐辛子に含まれるカプサイシンには、代謝を良くして、体を温める効果があります。 | 今日は十五夜です。昔から十五夜には、その年にとれた芋や手作りのお団子を、ススキや萩と一緒に神様にお供えする風習があります。この頃の月が一番美しく、「中秋の名月」という言葉があるほどです。 |
| エネルギー-kcal     | 597  | 689  | 618   | 617   | 674   |
| たんぱく質 g        | 23   | 27.4   | 27.2  | 24  | 23.3  |

| 日(曜)           | 10/2(月)   | 3(火)  | 4(水)  | 5(木)  | 6(金)   |
|----------------|---|---|---|---|--|
| こんだてめい<br>献立名  | ①牛乳<br>④魚のカレーマヨ焼き<br>②麦ごはん ③吹き寄せ汁   | ①牛乳<br>④春巻き<br>②麦ごはん ③豚肉の甘酢煮  | ⑤ジョア(小・中) ①牛乳<br>④アーモンドサラダ<br>②黒糖パン ③カラंगा★   | ①牛乳<br>④いわしの梅煮<br>②ごはん ③高野豆腐の卵とじ  | ⑤うまかつん(小・中) ①牛乳<br>④もずくどんぶりの具<br>②麦ごはん ③ごぼう団子汁   |
|                | おもに体を作る<br>①ぎゅうにゅう ③とりにく みそ ④たら こなチーズ   | ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④はるまき  | ①ぎゅうにゅう ③とりにく ウインナー きんときまめ とうにゅう ⑤ジョア   | ①ぎゅうにゅう ③たまご とりにく こうやどふ ④いわしのうめに  | ①ぎゅうにゅう ③ごぼうだんご ④ぶたミンチ もずく ⑤うまかつん  |
|                | おもに体の調子を整える<br>③にんじん しめじ コーン ふかねぎ ④たまねぎ パセリ   | ③たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ  | ③たまねぎ トマト にんじん しめじ いんげん ④ほうれんそう あかピーマン きゅうり コーン   | ③にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう しめじ  | ③にんじん きぬきや ほしいたけ ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが  |
| おもにエネルギーのもとになる | ②こめ むぎ ③さといも ④ノンエッグマヨネーズ パンこ  | ②こめ むぎ ③じゃがいも さとうでんぶん あぶら ④あぶら  | ②こくとうパン ③じゃがいも あぶら ④アーモンド さとう あぶら   | ②こめ むぎ ③さとう あぶら   | ②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら さとう でんぶん  |
| 献立のねらい         | 吹き寄せ汁について知ろう  | 豚肉について知ろう   | カラंगा   | 高野豆腐について知ろう   | もずくについて知ろう   |
| ひとくちメモ         | 吹き寄せ汁とは、色とりどりの木の葉が風で一か所に吹き寄せられる様子から色々な種類の野菜や具材を使っていることを表します。今日の吹き寄せ汁には、鶏肉、さといも、にんじん、しめじ、深ねぎ、コーンが入っています。様々な食材を好き嫌なく食べることで、栄養のバランスが良い食事になります。 | 豚肉は、たんぱく質を多く含む、体を作るもとになる栄養価の高い食材です。また、疲れをとってくれるビタミンB1も含まれます。豚肉には、ロースやヒレ、バラなど様々な部位があります。今日は、モモの部分を使っています。モモは、脂肪が少なくしっかりとした肉質が特徴です。よくかんでいただきます。 | カラंगाとは、ケニアで食べられている料理です。ケニアは東アフリカにあります。肉とトマト、じゃがいも、たまねぎ、豆などを煮込み味付けします。ココナツミルクやパクチーを入れたりすることもありますが、今日は給食用にアレンジしています。 | 高野豆腐は、寒い地方で生まれた保存食です。たんぱく質や無機質を多く含む優れた食品です。高野山のお坊さんたちが食べていたので「高野豆腐」と名前がついていますが、「凍り豆腐」、「しみ豆腐」とも呼ばれます。今日は、細切りにした高野豆腐を卵とじしました。 | もずくは、わかめやひじきと同じ海藻の仲間です。骨を強くするカルシウムや、貧血を予防する鉄分、おなかの調子をととのえる食物繊維を含んでいます。今日は、豚ひき肉や玉ねぎ、ほうれん草などの野菜と一緒に炒めました。ごはんにかけて、もずくどんぶりにしていただきます。 |
| エネルギー-kcal     | 590   | 704   | 609   | 669   | 600  |
| たんぱく質 g        | 26.8  | 21.7  | 27.2  | 31.1  | 22.9   |

ブックメニュー

ブックメニューには、料理名に★がついています。