

令和5年8・9月



# よていこんだてひょう

千葉市立磯辺小学校

※ ぎゅうにゅう(あかのたべものなかま)はまいにちつきます。

※ 中学年の栄養量です。

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
8/30	水	むぎごはん	こめ むぎ				602Kcal 20.8g 13.6g 1.3g	久しぶりの給食は、かぼちゃ、ピーマン、なすなどの夏野菜が入ったカレーです。モリモリ食べて毎日元気な過ごしましょう！
		なつやさいのカレー	じゃがいも こむぎ あぶら	ぶたにく レンズまめ	にんじん かぼちゃ ピーマン にんにく たまねぎ なす しょうが	カレールー コンソメ カレー粉 ワイン 塩		
		きゅうりのマリネ	さとう あぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ こしょう		
		バナナ			バナナ			
31	木	むぎごはん	こめ むぎ				614Kcal 26.8g 19.3g 1.5g	夏バテをしませんか？ たつぷりのにんにくとしょうがに漬けたあじのスタミナやきを食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！
		あじのスタミナやき	ごま	あじ	にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん		
		じゃがピーぶたばら	じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが	酒 みりん しょうゆ こしょう		
		きりぼしだいごんのいために	さとう ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん きりぼしだいごん しいたけ	和風だし しょうゆ みりん		
		オレンジ			オレンジ			
9/1	金	むぎごはん	こめ むぎ				607Kcal 24.6g 20.8g 1.3g	デラウェアは世界で一番生産量が多いぶどうです。デラウェアを種なしにする方法は、日本で考えられました。
		とりにくとうすらたまごのうまに	こんにやく さとう ごまあぶら	とりにく うすらたまご なまあげ	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ しょうが	酒 しょうゆ みりん 酢		
		きゃべつのおこんぶあえ	ごま	こんぶ	にんじん きゃべつ えのき			
		デラウェア			ぶどう			
4	月	むぎごはん	こめ むぎ				657Kcal 26.7g 17.2g 1.7g	豚じゃががキムチはキムチ入りの肉じゃがです。キムチが食欲をそそります。
		やしきしゃも		ししゃも				
		ぶたじゃがキムチ	じゃがいも しらたき さとう あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん たら たまねぎ はくさい	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		ごまあえ	ごま		こまつな にんじん きゃべつ	和風だし しょうゆ みりん		
		バナナ			バナナ			
5	火	こくとうパン	こくとうパン				621Kcal 25.4g 17.8g 1.9g	ジャージャー麺は、麺の上に肉みそをのせて混ぜながら食べます。上手にもりつけていただきましょう。
		ジャージャーめん	ちゅうかめん さとうでんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんじん もやし きゅうり たまねぎ ピーマン にんにく たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	酒 しょうゆ 甜麺醤 みそ 豆板醤		
		フロッコリーとじゃがいものマスタードいため	じゃがいも さとう マヨネーズ		フロッコリー とうもろこし			
		オレンジ			オレンジ			
6	水	むぎごはん	こめ むぎ				646Kcal 25.3g 17.2g 1.4g	冷凍みかんが初めて販売されたのは、東海道本線小田原駅のキヨスクでした。その後、学校給食でも提供されるようになりました。
		しろみざかなのまよばんごやき	ばんご マヨネーズ	たら		こしょう		
		ペンネとウインナーのソテー	さとう マカロニ オリーブオイル	ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ			
		ひじきのカラフルあえ	さとう ごまあぶら	ひじき	こまつな にんじん コーン もやし	しょうゆ 酢		
		冷凍みかん			みかん			
7	木	しよくパン	しよくパン				615Kcal 25.9g 21.5g 1.9g	夏野菜のトマトは生で食べるのもおいしいですが、煮込んでもおいしいです。たつぷりのきゃべつをトマト煮にします。
		みかんジャム	さとう		みかん			
		とりにくときゃべつトマト	オリーブオイル	とりにく だいず	にんにく トマト きゃべつ たまねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう		
		リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
		パインアップル			パインアップル			
8	金	そぼろ丼	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	ぶたにく とりにく だいず	しょうが とうもろこし	酒 しょうゆ みりん	626Kcal 30.0g 20.5g 2.0g	9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を浮かべたお酒を飲んで、なすや栗を食べて、健康と長寿を願う風習があります。
		なすのみそしる		あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ だいごん なす ねぎ	かつおだし みそ		
		あまずあえ	さとう		こまつな はくさい えのき	しょうゆ みりん		
		ぶどう			ぶどう			
11	月	むぎごはん	こめ むぎ				583Kcal 27.9g 12.2g 1.5g	秋に出回るものを「秋鮭」、春の終わりに夏にかけて出回るものを「時鮭」と呼びます。時を知らずして川に上がったものです。
		さけのねぎみそやき	さとう	さけ	ねぎ	酒 みそ みりん		
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく さつまあげ	にんじん	和風だし 酒 しょうゆ みりん		
		いそかあえ		のり	こまつな にんじん きゃべつ	しょうゆ みりん		
		バナナ			バナナ	しょうゆ		
12	火	むぎごはん	こめ むぎ				632Kcal 25.7g 17.6g 1.6g	八宝菜の「八」の漢字は、「たさんの食材を使った」という意味です。いかやえび、野菜のうま味が良い味をだしています。
		はっぼうさい	でんぶん あぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご	にんにく にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	酒 オイスターソース しょうゆ		
		ちくわのごまあげ	てんぷらこ くるごま あぶら	ちくわ				
		フルーツポンチ	こんにやく さとう	かんてん	みかん りんご パインアップル ぶどう			
13	水	ツナトースト	しよくパン マヨネーズ	ツナ			650Kcal 24.5g 30.4g 2.4g	ツナとマヨネーズを混ぜて、パンにのせて焼きます。簡単にできるので、朝食にもぴったりです。
		とうにゅうスープ	じゃがいも こめ あぶら	とりにく しろういんげんまめ とうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいごん	塩 ワイン コンソメ こしょう		
		きゃべつソテー	あぶら	ベーコン	にんじん しめじ きゃべつ コーン	塩 こしょう コンソメ		
		オレンジ			オレンジ			
		むぎごはん	こめ むぎ					
14	木	ちりめんとうじきのてづくりふりかけ	さとう ごま	かつおぶし ひじきちりめんじゃこ		しょうゆ	629Kcal 27.4g 16.9g 1.9g	中国では、白い雲はよい兆しを表すものとされています。フンタンは白い雲のように見えることから、縁起の良い食べ物とされています。
		とりにくとじゃがいものあまからあげ	さとう でんぶん こめ じゃがいも だいず ごま	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
		ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ もやし きくらげ しょうが ねぎ	塩 こしょう しょうゆ		
		プチぶどうゼリー	さとう		ぶどう			

日 曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
15 金	むぎごはん	こめ むぎ				642Kcal 24.9g 24.2g 1.6g	「麦飯に食傷なし」ということわざがあります。麦ごはんにはあきがこないという意味です。さばの味噌煮はご飯がすすみますよ！
	さばのみそに	さとう	さば	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ みりん みそ		
	けんちんじる	さといも こんにやく	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		
	もやしナムル	さとう ごま ごまあぶら		にんじん にんにく もやし きゅうり	しょうゆ 酢		
19 火	むぎごはん	こめ むぎ				603Kcal 20.7g 17.1g 1.9g	日本の梨は、8月から10月頃に旬を迎えます。水分を多く含み、シャリシャリとした食感がおいしい果物です。
	ハヤシライス	じゃがいも こむぎ あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく トマト しょうが セロリ たまねぎ エリンギ	ワイン こしょう ハヤシルー デミグラスソース 中濃ソース		
	かいそうあえ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ きわかめ ひとえぐさ とさかのり てんぐさ	にんじん きゃべつ きゅうり コーン	しょうゆ 酢 こしょう		
	なし			なし			
20 水	むぎごはん	こめ むぎ				612Kcal 27.2g 16.5g 2.1g	なめこは、ぬるぬるとした粘り気があることからこの名前がついたといわれています。ぬめりだけ、ヌラボコなども呼ばれています。
	いわしのかんろに	さとう	いわし	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	なめこのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	かつおだし みそ		
	ゆかりあえ	ごま		こまつな もやし はくさい	しょうゆ みりん		
バナナ			バナナ				
21 木	コッペパン	コッペパン				690Kcal 33.2g 19.2g 2.3g	あさりの小さい身には、旨味のもとのコハク酸や、貧血を防ぐ鉄、銅、ビタミンB12を豊富に含んでいます。
	あさりのトマトスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン あさり	にんにく トマト にんじん えりんぎ きゃべつ	ワイン こしょう コンソメ 塩		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく だいず	にんじん こまつな たまねぎ かぶ	塩 こしょう ワイン しょうゆ		
	ぶどう			ぶどう			
22 金	むぎごはん	こめ むぎ				647Kcal 28.0g 23.4g 2.1g	極早生みかんは、緑色で、冬のみかんより酸味が強いですが、皮が薄くて食べやすいです。
	とりにくのごまやき	さとう ごま ごまあぶら	とりにく		酒 しょうゆ 酢		
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん こまつな はくさい きくらげ ねぎ	かつおだし 酒 塩		
	ひじきのいために	さとう	あぶらあげ だいず ひじき	にんじん	和風だし しょうゆ みりん		
みかん			みかん				
25 月	むぎごはん	こめ むぎ				614Kcal 29.8g 14.7g 1.8g	かつおは回遊魚です。3月～5月の時期を一度目の旬として、この時期にとれたかつおを「初産」と呼び、8月から9月に南下してきたかつおを「戻り産」と呼んでいます。
	かつおのしょうがに	さとう ごま	かつお	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
	さつまじる	さつまいも こんにやく あぶら	ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	かつおだし みそ		
	ごもくまめ	こんにやく さとう	だいず さつまあげ	にんじん たけのこ	和風だし しょうゆ みりん		
りんご			りんご				
26 火	むぎごはん	こめ むぎ				600Kcal 23.1g 14.8g 1.4g	9月以降に収穫するなすを「秋茄子」と呼びます。皮が柔らかくて、みずみずしく、夏のなすとは少し違った味わいです。
	まーぼーなす	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	にんにく にら なす たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	中華だし みそ しょうゆ オイスターソース		
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし コーン きくらげ	酢 しょうゆ 辛子		
	バナナ	ごま		バナナ			
27 水	しょくパン	しょくパン				623Kcal 23.8g 18.8g 2.0g	ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れ、かき混ぜて作られます。牛乳から作られているので、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。
	りんごジャム	さとう		りんご			
	コーンチャウダー	じゃがいも こめ あぶら	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	コールスロー	さとう あぶら		にんじん きゃべつ きゅうり	酢 塩 こしょう 辛子		
ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ヨーグルト				
28 木	わかめごはん	こめ むぎ ごま				601Kcal 25.0g 16.4g 2.1g	小あじは小さいので、頭からしっぽまで食べられます。低温でじっくりと揚げているので、骨までやわらかく仕上がっています。
	こあじのなんばんづけ	でんぷん こめ さとう あぶら	こあじ	にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ 酢		
	ぶたにくとこうやどうふのもの	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	酒 和風だし しょうゆ みりん 磯		
	オレンジ			オレンジ			
29 金	さといもごはん	こめ げんまいもちごめ さといも さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	和風だし しょうゆ みりん 塩	575Kcal 27.9g 19.9g 2.5g	十五夜は「芋名月」とも言われ、里芋やお団子をお供えます。きれいなお月様が見られるとよいですね。
	あきのみかくじる		とうふ さけ	にんじん こまつな だいこん れんこん しめじ ねぎ	かつおだし みそ		
	おつきみだんご	じゃがいももち さとう でんぷん			しょうゆ みりん		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。



＜給食で使用した主な材料の産地＞

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	佐賀県 栃木県	じゃがいも	千葉県
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	ねぎ	千葉県 群馬県 茨城県	にんにく	香川県 茨城県	すいか	愛知県
		こまつな	千葉市 千葉県 茨城県	もやし	千葉県 福島県 群馬県	メロン	千葉県
牛乳	千葉県	きゃべつ	青森県	ズッキーニ	千葉県	きゅうり	長野県
豚肉	山形県	ゴーヤ	群馬県	にんじん	千葉県 徳島県	えのきたけ	新潟県