

ぎゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛 乳	こんだて		おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
1	げつ 月	始 業 式						
2	か 火	パン	○	ぶたにくとにらのいためもの ゴーヤチップス	ぶたにく	にら たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ゴーヤ	あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	
				『ゴーヤチップス』は、夏の味覚の「ゴーヤ」を使ったこんだてです。うすく切られ、でんぶんをつけて油で揚げ、さとうをまぶして、ほどよいにがみ加減に仕上げられています。				
3	すい 水	ごはん	○	えびのチリソース はるさめサラダ とうがんのスープ	えびフリッター ぶたにく	きゅうり とうもろこし とうがん にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら さとう はるさめ さとう あぶら でんぶん	
				「とうがん」は漢字で「冬瓜」と書き、「うり」のなかまです。旬は夏のころですが、冬のころまで食べられるのでこの名前が付けられました。表面が厚い皮でつつまれくさりにくく白持ちがするので、昔から長持ちする野菜として重宝され、船で長い航海をする人たちの食事の材料に使われたりします。				
4	もく 木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ みかかんかん おうとうかん パイナップルかん	やきそばめん あぶら さとう	
				暑い季節には、みなさんに大人気の『フルーツポンチ』は、その中の「かんてん」が見た目にすずしさを感じさせてくれ、食が進みますね。「かんてん」は海辺にあるかいそうのなかまの「てんぐさ」からつくられます。おもに体を作るもとになる赤色の食べ物です。				
5	きん 金	ごはん	○	さばのたつたあげ ひじきのいためもの みそしる	さば ひじき みそ	つちしょうが こんにゃく いんげん にんじん あおねぎ しめじ えのきだけ きりぼしだいこん	でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも	
				このころの「鯖」はあぶらが増し、秋さばと呼ばれ、味わい豊かです。「鯖」はくさみがあるため、土しょうが、しょうゆ等の調味料で味付けしてから でんぶんをつけて揚げられます。				
8	げつ 月	ごはん	○	さけのてりやき さといものごまみそかけ にゅうめんじる／デザート	さけ みそ やきかまぼこ	 たまねぎ みずな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも さとう くるごま そうめん ／つきみだんご	
				『お月見のこんだて』です。今年の十五夜は9月8日です。この日は昔から、お月さまに収穫されたさといもやくだもの、月見団子などをお供えてお月見をします。「さといも」を十五夜のお月さまに見立てたこんだてです。「月見団子」も付きます。よく味わって食べましょう。				
9	か 火	パン	○	ビーフシチュー グリーンサラダ	きゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう しろごま	
				『グリーンサラダ』の「キャベツ」や「きゅうり」の緑色、『ビーフシチュー』の茶色というふうに見た目に献立の色合いがよいですね。目でも味わって食べましょう。				
10	すい 水	ゆかり ごはん	○	(ゆかりごはん) さつまあげ ひじきまめ ひやしうどん	さつまあげ ひじき だいず あぶらあげ とりにく きざみのり	あかじそ ほししいたけ いんげん にんじん	あぶら さとう うどん	
				『ゆかりごはん』は、「あかじそ」に「塩」などの調味料を加えた「ゆかり粉」と「ごはん」を給食室でまぜて味付けしたものです。「あかじそ」のよい香りがします。				
11	もく 木	パン	○	はっほうさい ゆでとうもろこし	ぶたにく うすらたまご えび いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ つちしょうが とうもろこし	でんぶん あぶら	
				『ゆでとうもろこし』の「とうもろこし」は、茎付きのものです。「とうもろこし」は、日本には今から500年前くらいにつたわりました。				
12	きん 金	ごはん	○	ぶたどん すのもの	ぶたにく わかめ	つちしょうが にんじん たまねぎ あおねぎ こんにゃく きゅうり	あぶら さとう さとう	
				「わかめ」はかいそうのなかまて、体の骨や歯等を成長させるもとになる“カルシウム”がふくまれます。「わかめ」の消化をよくするために“す”が使われます。				
15	げつ 月	 敬 老 の 日						
16	か 火	パン	○	フィッシュバーガー オニオンスープ	しろみざかなフライ チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら タルタルソース	
				「コッペパン」をたてに手で切れ目を入れて、「白身魚フライ」や「ゆでキャベツ」、「チーズ」、「タルタルソース」をはさんで、『フィッシュバーガー』にして食べましょう。				
17	すい 水	キムたく ごはん	○	(キムたくごはん) ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ うすらたまご	つちしょうが ながねぎ はくさいキムチ たくあん もやし チンゲンサイ にんじん	ごまあぶら ごまあぶら さとう	
				『キムたくごはん』は、香ばしい「ごま油」で「豚肉」、「土しょうが」や「長ねぎ」を炒めて、「はくさいキムチ」、「たくあん」を入れ、うすくちしょうゆなどの調味料で味付けした具材を、「ごはん」とまぜあわせたものです。「はくさいキムチ」の「キム」と「たくあん」の「たく」から、名付けられました。				
18	もく 木	くとう 黒糖パ ン	○	にくだんご ミックスポテト	にくだんご	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ とうもろこし パセリ	はるさめ さとう じゃがいも	
				今日の給食の「パン」は変わりパンの「黒糖パン」です。「黒砂糖」が入った甘い口当たりの「パン」です。				
19	きん 金	ごはん	○	くじらにくのオーロラソース こんぶあえ みそしる	くじらにく あかみそ しおこんぶ あぶらあげ みそ	つちしょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さつまいも	
				『こんぶあえ』は、ゆでた「キャベツ」と「きゅうり」に「しおこんぶ」を混ぜ合わせ、味付けしたものです。「こんぶ」のうま味と塩味がきいて食べやすいです。				
22	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが およごし	ぶたにく みそ	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	じゃがいも あぶら さとう くるごま さとう	
				『およごし』は、岩手県の郷土料理で、「ほうれんそう」の鮮やかな緑色を 黒ごまの黒色が汚したように見えることから、この名前が付けました。				
23	か 火	 秋 分 の 日						
24	すい 水	ごはん	○	ちくせんに こまつなのごまあえ じゃこのきんぴら	とりにく ちくわ じゃこ	つちしょうが にんじん いんげん つちごぼう こんにゃく こまつな	さといも さとう あぶら しろごま ねりごま さとう さとう あぶら	
				「じゃこ」は、「いわし」という魚のこどもです。頭からまるごと骨まで食べられ、体の骨や歯などを作るもとになる“カルシウム”がたっぷりとれます。				
25	もく 木	パン	○	ホットドッグ コーンポタージュ	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コーンクリームかん パセリ	さとう あぶら しろいんげんまめうらごし	
				「ケチャップのソース」をかけた「フランクフルト」と油で炒めてカレー粉等で味付けした「キャベツ」を「パン」にはさんで、『ホットドッグ』にして食べましょう。				
26	きん 金	ごはん	○	あきあじカレー やさいのごまドレッシング	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり みずな	じゃがいも さつまいも あぶら しろごま さとう あぶら	
				【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。『秋味カレー』に入っている「さつまいも」と『野菜のごまドレッシング』に入っている「みずな」が和歌山市産です。				
29	げつ 月	ごはん	○	きざみうどん いためなます うめぼし	やきかまぼこ あぶらあげ とりにく ひじき ひらてん	あおねぎ ほししいたけ にんじん こんにゃく れんこん うめぼし	うどん あぶら さとう ごまあぶら	
				『炒めなます』に使われている「ひじき」には、貧血を防ぐ働きのある“鉄分”が多いです。				
30	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソース こふさいも コンソメスープ	ハンバーグ	トマトダイス たまねぎ パセリ たまねぎ レタス にんじん とうもろこし	さとう でんぶん じゃがいも	
				『こふさいも』は、「じゃがいも」をゆでて塩等で味付けし、みじん切りにしたパセリを加えたものです。「じゃがいも」の表面が白い粉を吹いたように見えることから この名前が付けられました。				

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0		2. 5g以下	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	651	24.6	26.1	2.5	319	77	2.2	2.7	200	0.71	0.60	30	3.8

「              