



今月のきゅうしょくもくひょう:規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

日	曜日	こんだてめい		牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主に「おかず」になる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと	
		主食	主菜						
3	月	国際食(中国) ちんじやおろーすーどん 青椒肉絲丼	ちゅうか 中華スープ	旬の食材 ぐいもの 果物	飲用牛乳、豚モモ、鶏 こま肉	精白米、粒麦、油、さとう、 ごま油	にんにく、しょうが、ピーマン、 赤パプリカ、だけのこ、にんじん、 エリンギ、玉ねぎ、もやし、 だけのこ、干し椎茸、こまつな、 梨	青椒肉絲は中華料理です。 「青椒(チンジャオ)」は ピーマン、「絲(スー)」 は細切りという意味です。	
4	火	ひ 冷やし中華	かつおなつたあ 鰹の竜田揚げ	みそドレッシング サラダ	飲用牛乳、鶏ささ身、 かつお、白みそ	冷凍ラーメン、ごま油、さ とう、ごま、でん粉、米 粉、じゃがいも、油	しょうが、きゅうり、に んじん、ホールコーン(冷)、 もやし、にんにく、キャ ベツ	「いただきます」と「ごち そうさまでした」のあいさ つを大切にしましょう。	
5	水	チリピーンスライス	フレンチサラダ	ジャガバター	飲用牛乳、豚ひき肉、 ひよこめ、うずら豆	精白米、油、バター、薄力 粉、さとう、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピー マン、にんにく、しょう が、セロリー、トマト ピューレ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン(冷)	チリピーンスライスに入っ ている豆は「ひよこ豆」と 「うずら豆」です。	
6	木	キャロット バター ライス	国際食(インド) タンドリー チキン	ポテトの バジルサラダ	やさい 野菜スープ ぐいもの 果物	飲用牛乳、鶏もも肉、 プレーンヨーグルト、 ベーコン	精白米、バター、油、じゃ がいも、さとう	にんじん、玉ねぎ、にんにく、 きゅうり、ホールコーン(冷)、パッ ル、レモン、キャベツ、セロ リー、こまつな、冷凍パイン	タンドリーチキンはインド 料理です。ヨーグルト、 塩、こしょう、香辛料で漬 け込んで香ばしく焼きまし た。
7	金	ごはん	ししゃもの さんしょうあ 山椒から揚げ	行事食(重陽の節句) きい 菊入りおひたし	とれる 豚汁 ぐいもの 果物	飲用牛乳、ししゃも、 糸けすり節、豚小間、 木綿豆腐、油揚げ、み そ	精白米、でん粉、上新粉、 油、三温糖、さとも、板 こんにゃく	キャベツ、こまつな、も やし、きくの花、ごぼ う、だいこん、にんじ ん、長ねぎ、冷凍みかん	9月9日は重陽(ちょうよう) の節句です。菊を使っ て、長寿を祝う日です。
10	月	とりごぼうピラフ	レタススープ	ベジップス	飲用牛乳、鶏こま肉、 ベーコン、レンズま め、たまご	精白米、油、バター、でん 粉、じゃがいも	にんじん、ごぼう、しょ うが、グリーンピース(冷)、 玉ねぎ、セロリー、レタ ス、ぶなしめじ、かぼ ちゃ、ゴーヤ	お皿は港南小学校の全員で 使うものです。一人一人大 切にあつかいましょう。	
11	火	あしたは パン	旬の食材 なすのミート グラタン	スパイシースープ	旬の食材 ぐいもの 果物	飲用牛乳、豚ひき肉、 ピザチーズ、ベーコン	あしたはパン、油、じゃが いも	なす、にんにく、玉ね ぎ、にんじん、トマト ピューレ、キャベツ、 ホールコーン(冷)、セロ リー、パセリ、ぶどう	ぶどうは、雨の少ない乾燥 した土地でよく育ちます。 日本では、山梨県、山形県 、岡山県などで多く作られ ています。
12	水	あんかけごはん	あお 青のりポテト	おかしな おかしな生卵	飲用牛乳、豚小間、焼 き竹輪、あおのり、粉 寒天	精白米、粒麦、油、ごま 油、でん粉、じゃがいも、 さとう、グラニュー糖	にんじん、だけのこ、 キャベツ、玉ねぎ、チン ゲンツァイ、りんご ジュース、あんず(缶詰)	おかしなおかしな生卵はり んごジュースとあんず缶で 作ったデザートです。	
13	木	ごはん	にく 肉じゃがの カレー煮	みそ汁	ぐいもの 果物	飲用牛乳、豚小間、生 揚げ、カットわかめ、 油揚げ、赤みそ、白み そ	精白米、じゃがいも、糸こ んにゃく、油、さとう	にんじん、玉ねぎ、干し 椎茸、長ねぎ、だいこ ん、こまつな、えのきた け、冷凍みかん	おちゃわんにごはんつぶを 残さないよう、きれいに食 べましょう。
14	金	ごはん	ほっけの しおや 塩焼き	わかめとじゃこの す 酢のもの	かきたま汁	飲用牛乳、ほっけ、 カットわかめ、ちりめ んじゃこ、木綿豆腐、 たまご	精白米、三温糖、でん粉	きゅうり、にんじん、玉 ねぎ、こまつな、長ねぎ	じゃこにはカルシウムがた くさん含まれています。
18	火	旬の食材 きんま 秋刀魚のひつまぶし	郷土料理(愛知) く 貝だくさん汁	旬の食材 ぐいもの 果物	飲用牛乳、さんま、生 揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、米 粉、油、さとう、ごま、 じゃがいも	しょうが、こねぎ、だい こん、にんじん、はくさ い、ごぼう、こまつな、 長ねぎ、梨	さんまは秋が旬の魚で す。刀のようにまっすく な形をしています。	
19	水	むぎ 麦ごはん	さば しおや 鯖の塩焼き	からしあえ	いなかじる 田舎汁 おかかたくあん	飲用牛乳、糸けすり 節、さば、生揚げ、白 みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、さと う、洋からし、じゃがいも	たくあん、キャベツ、も やし、こまつな、にんじ ん、だいこん、はくさ い、長ねぎ	たくあんはだいこんの漬物 です。たくあん和尚さんが 作った料理という説があり ます。
20	木	冷やしきつねうどん	ツナカレーサラダ	行事食(彼岸) おはぎ	飲用牛乳、鶏こま肉、 油揚げ、ツナ缶、きな 粉	冷凍細うどん、さとう、三 温糖、油、カレー粉、精白 米、もち米	にんじん、干し椎茸、長 ねぎ、キャベツ、きゅう り、もやし、玉ねぎ	お彼岸がやってきました。 秋の収穫に感謝を込めてお はぎを作り、ご先祖様にお 供えします。江戸時代から 続く日本の伝統的な食文化 です。	
21	金	季節の献立 ふ 吹寄せごはん	いちょうば汁	行事食(十五夜) つきみ だんご お月見ごま団子	飲用牛乳、冷凍むきえ び、鶏こま肉、油揚 げ、白みそ、赤みそ、 白いんげん豆	精白米、むきぐり、油、さ つまいも、白玉粉、さと う、ごま	ぶなしめじ、にんじん、 グリーンピース(冷)、だいこ ん、長ねぎ、はくさい	9月24日は十五夜です。お 月様をイメージしたお団子 を作りました。一人ひとつ です。	
25	火	パインパン	ようふう 洋風たまご焼き	オニオン ドレッシングサラダ	ABCスープ	飲用牛乳、たまご、鶏 ひき肉、サラダチー ズ、ベーコン	パインパン、油、さとう、 三温糖、じゃがいも、アル ファベットマカロニ	にんじん、玉ねぎ、こま つな、キャベツ、きゅう り、セロリー	日本人は一人で一年間に 330個のたまごを食べて いるそうです。
26	水	ごはん	いかの スイート チリソース	はるさめ 春雨サラダ	とり 鶏ささみスープ	飲用牛乳、いか、鶏さ さ身	精白米、でん粉、米粉、 油、三温糖、ごま油、緑豆 はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、長 ねぎ、玉ねぎ、キャベ ツ、もやし、きゅうり、 にんじん、だけのこ、こ まつな	好き嫌いな残さず食 べましょう。
27	木	郷土料理(鹿児島) けいはん 鶏飯	カミカミイカサラダ	旬の食材 ぐいもの 果物	飲用牛乳、鶏ささ身、 たまご、刻みのり、い か	精白米、ごま油、さとう、 油、でん粉、三温糖	たくあん、干し椎茸、に んじん、長ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、こまつ な、玉ねぎ、ぶどう	鶏飯は鹿児島県「奄美大 島」の郷土料理です。お茶 漬けのようにして食べま す。	
28	金	運動会応援メニュー ごはん	せんぎ 千切りキャベツ サラダ	たっぴりきのこ汁	シ ョア	精白米、薄力粉、乾パン 粉、油、三温糖	にんじん、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、にん じんに、長ねぎ、えのきた け、まいたけ、ぶなしめ じ	明日は運動会ですね。赤組 も白組も練習の成果を発揮 しましょう。	

平均のエネルギー 635 kcal

平均のたんぱく質 25.2 g

献立作成者: 佐藤

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。