



平成29年度 9月予定献立表

港区立港南小学校



こんげつ きゅうしょくもくひょう きそくだ りずむ しょうぶ からだ つ
今日の給食目標: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 たん白 質 kcal	たん 脂 質 g	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	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	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
4	月	カレーライス	手作り福神づけ	くだもの ◎特別栽培◎	598	17.5	牛乳、調理用豚肉、粉チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、チャツネ	にんにくしょうが、セロリ、玉葱、にんじん、りんご、きゅうり、だいこん、れんこん、なす、梨	2学期が始まりました。今学期も給食のきまりを守って、給食を残さず食べて、元気に過ごしましょう。
5	火	ジャンバラヤ 国際食(アメリカ)	あげ大豆のサラダ	ココロスープ	584	20.6	牛乳、豚肉、エビ、大豆(国産)、ベーコン、木綿豆腐	米、バター、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんにく、だいこん	大豆には、リノール酸やレシチンを含んでいるので油にもなります。学校では、豆として食べるだけでなく、油としても使っています。
6	水	のり茶づけ	たんざくあえ 大学いも	冷凍みかん	607	18.0	牛乳、わかめ、じゃこ、あおさ、いか	米、ごま(いり)、あらね、白ごま(いり)、さつまいも、水あめ、黒ごま(いり)	葉ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、玉葱、冷凍みかん	さつまいもは、大変ビタミンCが多い食材です。また、食物せんが豊富なため、お腹の調子を整えてくれます。
7	木	ぶたすきどん	野菜の梅しょうゆあえ	ご汁	600	24.2	牛乳、豚肉、大豆(国産)、白みそ、わかめ	米、つきごんこやく	玉葱、ねぎ、えのきたけ、もやし、にんじん、ごま、梅干し、ごぼう、だいこん	もやしはビタミンC、カリウム、鉄分などが多く、さらに胃腸の調子を整える酵素や食物せんを含んでいます。
8	金	スパゲッティミートソース	フレンチサラダ	くだもの ◎特別栽培◎	672	25.5	牛乳、豚挽肉、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉、バター	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷)、セロリ、にんにく、しょうが、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、梨	梨は中国が原産地で、ザラザラとした独特の歯ごたえが特徴です。このザラザラは石細胞というものが含まれているためだからです。
11	月	五目ごはん 季節の献立	とうがんのそぼろあん	とん汁	599	25.2	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、豚もも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、もち米、さといも、板こんにやく	ごぼう、れんこん、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷)、しょうが、ねぎ、とうがん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	とうがんは皮をむいて、下ゆしてから調理します。あくをとってから、煮崩れしないように調理するのがプロの技といえます。
12	火	ごはん ほきのプロヴァンス風 国際食(フランス)	もやしの和風サラダ	レタススープ	605	22.5	牛乳、ほき、ベーコン	米、オリーブ油、ごま油、白すりごま	玉葱、トマト、きゅうり、もやし、ごま、な、にんじん、レタス、パセリ、だいこん	トマトやきゅうりが入った酸味の効いたドレッシングを魚にかけています。疲れたときなどに、酸味の効いた野菜のドレッシングを食べるといいでしょう。
13	水	メープルバタートースト 国際食(カナダ)	ポテトニョッキのトマト煮	くだもの ◎特別栽培◎	623	19.5	牛乳、ベーコン、白いんげん豆	食パン、バター、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト缶詰、トマトジュース(缶)、パセリ、グリーンピース(冷)、梨	ニョッキは、じゃがいもを蒸してからよくつぶし、熱いうちに小さく丸めていきます。トマト味とよく味がなじみ、人気の献立の一つです。
14	木	ごはん えだまめコロッケ	ごぼう入りごまあえ	みそ汁	663	21.5	牛乳、調理用豚挽肉、たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、練りごま、白ごま(いり)	えだまめ、にんじん、玉葱、もやし、ごま、な、ごぼう、だいこん、チンゲンツァイ	学校で作るコロッケのじゃがいもは90gの量を使っています。粉ふきいもは次の多い量です。
15	金	キャロットライスのホワイトソースがけ	オニオンドレッシングのサラダ	えのきたけのスープ	639	19.3	牛乳、調理用ベーコン、鶏こま、粉チーズ	米、バター、小麦粉、洋からし(粉)、じゃがいも、黒こしょう	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、グリーンピース(冷)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、もやし、えのきたけ、ごま、な	キャロットライスは、にんじんをすりおろしてごはんに入れて炊いたものです。
19	火	けんちんうどん	おほぎ	浅づけ くだもの 旬の食材	567	19.8	牛乳、豚肉、竹輪、きな粉、塩昆布	うどん、さといも、こんにやく、もち米、米、さとう、塩	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、きゅうり、ブルーネ	日本の行事食の一つにお彼岸のときに食べるおほぎがあります。秋のお彼岸のときはおほぎ、春のお彼岸はぼたもちと呼びます。
20	水	肉あんかけチャーハン	じゃがいものナムル	野菜スープ	634	18.8	牛乳、ハム、豚挽肉、ベーコン	米、ごま油、でん粉、じゃがいも、洋からし(粉)、ごま(いり)	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、グリーンピース(冷)、もやし、さやいんげん、キャベツ、パセリ	オランダ人がじゃがいもを日本に初めて伝えました。徳川時代にはジャワ島から持ってきたそうです。その当時はジャガタライもと言っていました。
21	木	ごはん ポーポー焼き 郷土食(福島)	野菜のカレーいため	みそ汁	637	24.3	牛乳、さんま、木綿豆腐、たまご、赤みそ、白みそ、豚こま	米	ねぎ、にんじん、しょうが、玉葱、キャベツ、ピーマン、だいこん、チンゲンツァイ	ポーポー焼きは、福島県の郷土食です。漁師が船の上でさんまを料理するとき、さんまの油が火に落ちて、ポーポーと炎が上がるからと言われ、この名がつけました。
22	金	立田あげチキンバーガー	グリーンサラダ ミニトマト	オニオンスープ	643	25.5	牛乳、鶏肉、むね、ベーコン	丸パン、マーガリン、じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、パセリ、にんにく、玉葱、ミニトマト、にんじん	玉葱を切る時涙が出てきます。これは、玉ねぎに含まれます。成分が空気に放出されるからです。
25	月	ごはん レタスしゅうまい	ビーフンいため	きのこスープ	601	26.2	牛乳、豚挽肉、むきエビ、はたてが、いり、ベーコン	米、ビーフン、ごま油、さとう	玉葱、ねぎ、干し椎茸、レタス、キャベツ、たけのこ(水煮)、にんじん、しょうが、ザーサイ、にんにく、こねぎ、ぶなしめじ、もやし	ビーフンは米の粉で作られています。主に台湾や中国などで利用されています。炒めものやスープの献立に利用される食材です。
26	火	手づくりフランスパン	コーンシチュー	海藻サラダ くだもの ◎特別栽培◎	668	22.6	牛乳、調理用豚肉、チーズ、脱脂粉乳、海そう	強力粉、バター、じゃがいも、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、カールーム(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ、だいこん、ホールコーン(缶)、ぶどう	手作りでフランスパンを作ります。パンの生地は強力粉、バターなど通常の材料と同じです。
27	水	もやしラーメン	ツナぎょうざ	大根サラダ	650	26.1	牛乳、豚肉、なる、とツナ缶、わかめ、鶏肉	中華ラーメン、ごま油、ごま、ぎょうざの皮	もやし、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、きゅうり、だいこん、玉葱、にんにく	ぎょうざの皮は、直径13cmくらいもあります。ふつうの大ききの3倍くらいあるので、中に入る具の量も3倍です。
28	木	ごはん さばのみそ煮	ごまつなのいそあえ	もずくスープ	582	25.4	牛乳、さば、わかめ、豚肉、もずく、なる、と豚肉	米、すりごま	しょうが、にんじん、ごま、な、もやし、ねぎ、白菜	自分の都合のいいように数をこまかすことを「さばを読む」といいます。昔、さばは大量にとれることから、商人がごまかして、利益を得ていたことが由来です。
29	金	さんまごはん 季節の献立	おろしあえ	みそ汁 プリン	685	23.1	牛乳、さんま、わかめ、油揚げ、絹ごし豆腐、ひじき、赤みそ、白みそ、たまご	精白米、しょうゆ、でん粉、サラダ油(米)、三温糖、並塩、塩、さとう、パナラエッセンス※	しょうが、しょうが(甘酢漬)、ごま、な、キャベツ、もやし、ほんしめじ、だいこん、たけのこ(水煮缶詰)	さんまご飯は、揚げたさんまがご飯に入っています。食べやすくするために、しょうがの酢漬を少々入れています。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

