

# 令和4年度 9月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
16 (金)	ごはん 牛乳 ぶりの西京焼き おからの炒り煮 えのきだけのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	ごぼう グリンピース たまねぎ こんにゃく	ごめ	ごめ	592 Kcal 27.0 g 19.9 g 1.7 g	753 Kcal 33.2 g 23.5 g 2.3 g	今日の給食に使われている大豆製品は何かかわりますか？答えはおから、油揚げ、みそ、しょうゆです。大豆製品は毎日の食事に欠かせない、日本人の食生活に欠かせない野菜の仲間になっていきます。 (第一小2年生、永岡小4年生 給食なし)
20 (火)	麦ごはん 高野豆腐の揚げ煮 きやべつの塩昆布和え さつま汁	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり	ごめ おおむぎ	ごめ	614 Kcal 21.9 g 20.4 g 1.8 g	-	秋の味覚であるさつまいもは甘みがあって、とてもおいしいですね。さつまいもには食物繊維の他に、ビタミンCも多く含まれています。秋の味覚をいろいろな料理で楽しみましょう。 (金ケ崎中 給食なし)
21 (水)	ごはん 鶏肉の北京ダック風 春雨の中華和え 中華風コーン卵スープ 梨	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	きゅうり	ごめ	ごめ	593 Kcal 26.2 g 16.2 g 2.5 g	-	北京ダックはアヒルを丸ごと焼いた中華料理の1つです。焼いた肉を薄く切り、小麦粉を練った生地を薄くのばして焼いたもので焼き、テンメンジャンとう甘いみそときゅうりやねぎと一緒に巻いて食べるものです。今日は北京ダック風にテンメンジャンを使って焼きました。 (第一小3年生、金ケ崎中 給食なし)
22 (木)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 チンゲンサイのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ	ごめ おおむぎ	ごめ	601 Kcal 21.3 g 19.4 g 1.7 g	794 Kcal 27.2 g 25.5 g 2.3 g	枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンMが多く含まれています。 (金ケ崎小、永岡小6年生 給食なし)
26 (月)	【秋の旬献立】(三ヶ尻小学校6年生1班の希望献立) 麦ごはん チーズ入り玉子焼き かりぼりและ さといものみそ汁 さつまいもと菓のタルト	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	きゅうり もやし ほしだいこん(つぼづけ) はくさい ぶなしめじ ねぎ	ごめ おおむぎ	ごめ	626 Kcal 20.7 g 18.6 g 1.9 g	758 Kcal 24.6 g 20.4 g 2.5 g	今日は三ヶ尻小学校6年生1班の希望献立です。松本泰知さん、高橋愛輝さん、及川七海さん、泉田紗世さんが考えてくれました。旬の食材を使い、明るい色の食材を使って彩りにも気を付けてくれました。おいしくいただきます！ 
27 (火)	ごはん 大豆ミート入り鶏そぼろ 豆もやしの和え物 ごまキムチ汁	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース まめもやし きくらげ	ごめ	ごめ	587 Kcal 25.6 g 18.9 g 2.1 g	750 Kcal 31.9 g 22.4 g 2.6 g	きくらげはその名の通り、海にいるクラゲに形が似ているコリコリとした歯触りが特徴のきのこです。骨を丈夫にするカルシウムの吸収をよくする働きがあるビタミンDが多く含まれています。 (永岡小1年生 給食なし)
28 (水)	【カミカミ献立】 ごはん あじフライ 切り干し大根のカミカミサラダ 鶏ごぼうスープ	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり どうもろこし もやし	ごめ	ごめ	591 Kcal 24.2 g 18.1 g 1.5 g	751 Kcal 29.4 g 20.8 g 1.9 g	今日はカミカミ献立です。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、食べ物に含まれる毒を消してくれます。だ液に食べ物30秒以上浸すことでその効果が発揮されるので、一口30秒以上噛んで健康な体を守りましょう。 (第一小4年生 給食なし)
29 (木)	【西小学校リクエスト献立】 麦ごはん 味付き茹で卵 フレンチサラダ 秋野菜カレー レモンソーダゼリー	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	きゅうり どうもろこし	ごめ おおむぎ	ごめ	757 Kcal 25.7 g 22.3 g 2.7 g	917 Kcal 29.5 g 25.4 g 3.3 g	今日は西小学校のリクエスト給食の中から野菜カレー、レモンソーダゼリーを取り入れられました。秋野菜カレーには、秋の味覚のさつまいもの他にも、秋にいいにんじんやなすが入っています。 
30 (金)	ごはん 鹿児島産かんぱちのカツ こんにゃく炒め 大根と生揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ こんにゃく ぶなしめじ しょうが	ごめ	ごめ	597 Kcal 22.1 g 20.8 g 1.8 g	-	給食では大根の根の部分しか出ませんが、葉も緑黄色野菜として食べることができます。刻んでみそ汁に入れたり、炒め物や煮物に加えてもおいしく食べられますよ。 (永岡小5年生、西小、金ケ崎中 給食なし)

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

## 9月 給食だより

### 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

#### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、タラコ、豆類、ウナギ、種類

夏の疲れ  
出ていませんか?

#### アリシンを含む食品

にら、たまねぎ、らっきょう、にんにく、ねぎ

## 給食レシピ紹介

### かりぼり和え(4人分)

- ・もやし .....200g
- ・きゅうり .....1本
- ・つぼ漬け .....40~50g
- ・塩 .....少々

- ①きゅうりは輪切りにする。
- ②野菜を茹でて冷却し、水気を切る。
- ③つぼ漬けと塩を加えて和える。

給食で大人気の「かりぼり和え」は、簡単すぎて申し訳ないくらいシンプルなレシピです。給食では生野菜を出せないのでもやしやきゅうりも茹でていますが、もやしやきゅうりが茹で上がる少し前に入れて、さつと茹でる程度か、輪切りにした後に塩もみをして、しんなりとさせてから和えてもいいと思います。にんじんやきゃべつなど、他の野菜を加えて作ってみてもいいと思います。