

# 9月 よていこんだて

緑林小学校



日曜日	休み	主食	おかず・デザート	牛乳	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー	アレルギー食品	畜でとりたいたい食品	給食室からのメッセージ
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	卵(小) 魚(小) だし(いりこ、かつお) ハム(乳、卵) ベーコン(乳)		
1	(木)	防災の日(9月1日) こんだて～焼き出しおにぎりの作り方を学んだり、非常食である「カンパン」を味わいます。	けんちんじる あつきたまご かりぽりきゅうり カンパン	牛乳 たまご のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく きゅうり	ごはん カンパン さといも あぶら	616 22.2 15.5 2.5	乾パン (小麦)		おにぎりの作り方を学び、いつも自分で作られるようにします。非常食である「乾パン」はどんなものか、味わいます。	
2	(金)	食糧味めぐりの旅：沖調製～：沖調製の特産品である「もずく」、郷土料理である「ゴーヤチャンプル」と「サーダーアンダーギー」を味わいます。	もずくスープ ゴーヤチャンプル サーダーアンダーギー	牛乳 もずく ぶたにく たまご とうふ	ゴーヤ たけのこ コーン にんじん しそ	ごはん あぶら こむぎこ さとう	680 23.2 21.7 3.2	サーダーアンダーギー (小麦・卵・乳)	くだもの	ゴーヤの苦み成分が、体に良いと言われ、沖調製の長寿食になっています。沖調製でとれたもずくや郷土料理である「サーダーアンダーギー」を味わい、沖調製について学びます。	
5	(月)	やさしいコロケ かいそうサラダ えだまめ	ひやしうどん	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ だいず なた	キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう たまねぎ	めん ごまあぶら さとう	704 28.7 19.8 2.3	コロケ (小麦粉)	くだもの	冷やしうどんは、米を汁の中に入れて、できるだけ冷たして食べるよう、配慮しています。また、ご家庭の食事でも、麺を食べる時は、給食のように、たくさんの野菜を食べましょう。	
6	(火)	日本国食生活の日～主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養のバランスの良い食事になります。	だいごのみそしる さばのカレーやき だいずいりそに	牛乳 さば さつまいも ひじき だいず	だいご にんじん いんげん	ごはん あぶら でんぶ さとう じやがいも	661 28.7 19.8 2.3		くだもの	伝統食であるいりそばは、カルシウム、鉄分、食物せんがい質に富んだ健康食です。ご家庭でも作っていただきたい一品です。	
7	(水)	きんぎょカミカミデー～ゆっぴりよくかんで食べます。(目標：ひとくち20回以上)	ミネストローネ カミカミサラダ なし	牛乳 きなこ ベーコン こうなご ローズハム だいず	たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ なし トマト コーン	パン あぶら じゃがいも アーモンド さとう	696 22.0 28.4 4.1		かいそう	毎月「8」のつく日は、「きんぎょカミカミデー」です。この日は、全校生が、ゆっぴり意識してよくかんで食べ、成長をカミカミカードに記入します。	
8	5年	おやこに はるまき さんしよおひたし	ごはん	牛乳 たまご とり ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし コーン	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶ	661 24.7 20.2 2.1	卵焼き(小麦)	くだもの	親子丼は、とり肉と卵を使った和風の煮物で、その他、人参、玉葱、しいたけ、糸こんにゃく、ちくわなどたくさんの材料が入っています。ご飯の上のせて親子丼にして食べるとおいしく食べられます。	
9	5年	ちゅうかスープ ハンバーグのきのこソースかけ ポイルキャベツ のりのつくだに	ごはん	牛乳 ベーコン とり ぶたにく ひじき のり	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきだけ しめじ いんげん キャベツ	ごはん パンこ はるまき でんぶ	591 23.9 15.2 2.0		だいず	本校では、ハンバーグはすべて手作りしています。今日は、しめじとえのきだけを入ったデミグラスソースをかけて食べます。	
食糧の歴史を学ぶ食の週間～給食を通して、食糧の歴史と郷土料理について学びます。(13日、14日、16日)											
12	(月)	イタリアンサラダ フルーツアンニン	なすいりさば ティミートソース	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく さうみ チーズ	にんじん きゅうり りんご たまねぎ キャベツ バイリン バナナ みかん なす	めん オリブオイル さとう	794 27.6 20.0 4.1		いも	ミートソースは、地元でとれたなすを入れて作ります。なすの苦手な人も知らず知らずに入ります。	
13	(火)	福屋 (ろうじょうしよく) 体験こんだて～虎屋製菓、鶴ヶ城に約1ヶ月間福屋した時の食事を味わいます。	あいつでんやきいじり やしきしよ だいずこむぎちやの みそに ちくわ	牛乳 ししよ だいず	たまねぎ にんじん ごぼう さくらぼし いんげん	ごはん さとう あわ きびり だいご さとう	598 22.9 11.6 2.5		たまご	会津藩士とその家族は、保存してある味噌や大豆、くり、城内にある野菜(小畑かぼちゃ、丸なすなど)を食べて、1ヶ月間、お城の中で暮らしていました。	
14	(水)	福屋の特産品こんだて～会津若松市と福屋交通都市である直島郡南門市について学び、特産品を味わいます。	なるとりすまじる れんこんメンチカツ にしよづけ すだちざり	牛乳 なると とうふ わかめ とり	にんじん みずな きゅうり だいご れんこん すだち	ごはん あぶら なるとときい なす	589 21.8 14.6 2.4		さかな	松江魚(よひさ)は、会津若松市に生まれ、第一次世界大戦後、南門市にあるドイツ人学童(ふり)救助所の所長となり、ドイツ人を人道的に扱い、地元の人と交流をもたせた偉大な人物です。	
15	(木)	お月見こんだて～十五夜は、いも名月とも書きます。お月見に似たスコッチエッグや団子、さといもじるを味わいます。	さといもじる ふりかけ スコッチエッグ しよこんぶづけ おつきみだんご	牛乳 たまご ぶたにく こんぶ	にんじん ねぎ しよだいご きゅうり キャベツ	ごはん もち さといも	744 26.4 15.4 2.2	スコッチエッグ (卵・乳・小麦)	くだもの	十五夜は、中秋の名月ともい、お月見がともきれいに見える夜です。この日は、ススキを飾り、お団子と今年とれた野菜を供え、収穫を祝います。	
16	(金)	会津の郷土料理こんだて～昔から伝わる会津の郷土料理を味わい、伝統食について学びます。	こづゆ いもとれんじよのてんぶら ぜんまい	牛乳 かいばしら いか あぶらあげ	いとごん にんじん ぜんまい しいたけ きくらげ いんげん	ごはん あぶら こむぎこ まんじゆ あぶら	646 19.8 16.7 1.8	まんじゆ (小麦)	たまご	こづゆは、会津で昔から食べられている郷土料理で、遠縁関係の時には必ず出されます。また、山間地のある会津は、山間の宝庫といわれ、季節ごとに出産を大切に保存し、野菜の少ない冬に食べます。	
20	(火)	きんぎょカミカミデー～ゆっぴりよくかんで食べます。(目標：ひとくち20回以上)	日本国食生活の日～主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養のバランスの良い食事になります。	なめこじる やしき キャベツのかおづけ まめみそ	牛乳 だいず さけ とうふ	にんじん なめこ だいご きゅうり ねぎ しそ キャベツ	ごはん あぶら さとう	593 27.1 16.4 2.2		かいそう	味噌は、前日から水漬した大豆、かりゆりするまで2時間くらい低温で揚げます。その豆を、砂糖と味噌で作った甘味噌で絡んで作ります。
21	(水)	ピーズカレー シルバーサラダ ぶどう ふくじゆづけ	ごはん	牛乳 ぶたにく だいず ローズハム	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり だいご キャベツ ぶどう	ごはん あぶら さとう じやがいも はるまき	659 20.2 17.8 3.4		たまご	果物のおいしい季節になりました。今日のぶどうは、地元でとれた「巨峰」とい品種のぶどうです。大粒で酸味が少なく、皮をむいて食べます。	
23	(金)	9月お誕生こんだて～みなさんの大好きなチキンライス、米狗ドックで9月生まれのお友だちの誕生を祝います。	コンソメスープ シーフードサラダ こめドック	牛乳 とりにく えび いか あさり ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	ごはん さとう あぶら	643 20.9 18.8 3.5	米狗ドック (乳・卵)	いも	今日は、お誕生お楽しみ会です。みなさんのクラスには、10月生まれのお友達が何人いますか。生まれたことに感謝し、みんなでお祝いしましょう。	
26	(月)	だいがくいも なし	タンメン	牛乳 ぶたにく なた	にんじん ねぎ もやし たら メンマ キャベツ きくらげ なし	めん あぶら さつまいも ごま	680 21.8 15.6 4.0		たまご	大学いもは、大正から昭和にかけて東京の学生街で販売され、大学生の間では、安くてもご賞味がよい、という評判でとれたとされています。	
27	(火)	日本国食生活の日～主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養のバランスの良い食事になります。	とんじる あかうおのマヨネーズやき ごまあえ	牛乳 ぶたにく あかうお あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう だいご こまつな キャベツ ねぎ こんにやく	ごはん あぶら さとう ごま さといも	613 26.5 24.1 2.3		くだもの	ご飯を主食に、魚、野菜、大豆を多く取り入れた日本国食生活は、健康食と言われ、世界から注目され、世界無形文化遺産になっています。	
28	(水)	きんぎょカミカミデー～ゆっぴりよくかんで食べます。(目標：ひとくち20回以上)	あきのさちシチュー ごぼうサラダ りんご ジャム マーガリン	牛乳 とりにく なまクリーム いか	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう キャベツ りんご	パン マーガリン ジャム さつまいも	583 17.9 25.4 2.6		だいず	今日のパンは、かみかみがある「フランスパン」です。給食では、よくかんで食べると「ひ・み・こ」の「は」が「い・い・せ」のように身体によいことがたくさんあるよ、と指導しています。	
29	(木)	にじやが チーズなつとう カクテキ	ごはん	牛乳 ぶたにく チーズ なつとう	にんじん たまねぎ きぬさや だいご きゅうり しいたけ いとごん	ごはん さとう じやがいも あぶら	629 24.6 18.0 1.8		かいそう	給食の納豆は、会津産の大豆を使っています。納豆に含まれる「ソイラクトン」という成分が、血圧をサラサラにし、血液の流れをよくしてくれます。	
30	(金)	世界グルメツアー：インドネシア～インドネシアの料理を味わい、インドネシアの歴史と食文化について学びます。	トムヤンクン ペーコンエッグ ガドガド	牛乳 とりにく えび たまご ベーコン のり あつあげ	ピーマン もやし セロリ きゅうり マッシュルーム ねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら さとう ピーナツ	640 29.3 22.4 4.0		くだもの	インドネシアは、どの辺りにあるか、どんなものを食べるか、どんな歴史があるか、など、今日の給食から学びます。「トムヤンクン」は世界3大スープと言われます。	

お知らせ・給食のない日  
8日(木)、9日(金)・・・5年生(緑林教室のため)



今月の栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
9月平均値	645	24.2	19.2	2.8
摂取基準値	640	24.0	22.0	2.5