

9月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

日 曜日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 火	ぜんりゅう ふんパン	○	カレービーンズ ひじきのマリネ なし	だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく たまねぎ きゅうり なし	こむぎこ コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
2 水	おやこどん	○	こえびのからあげ こんぶあえ	とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま
3 木	こくとうパン	○	ラタトゥイユ グリーンサラダ かたぬきチーズ	ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト アスパラガス	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	オリーブオイル あぶら
4 金	むぎごはん	○	さばのごまだれかけ ゆかりあえ きりぼしだいこんに	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ さやいんげん	キャベツ もやし きりぼしだいこんに しいたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
7 月	むぎごはん	○	やきとうふのみそそぼろ に わふうサラダ	ぶたにく やきとうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら
8 火	こめこパン	○	いかのマリネ かみかみサラダ ABCマカロニスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこんに セロリ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
9 水	おきなわふう たきこみ ごはん	○	チャンプルー もずくスープ れいとうパイン	ぶたにく とうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ パイン	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら
10 木	バターロー ル	○	わかめうどん たくあんあえ かぼちゃのかのこあげ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう カットわかめ	ねぎ こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし たくあん	バターロー ル うどん	ごま あぶら
11 金	ごはん	○	さけのしおやき ごまずあえ なめこじる ブルー	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ ブルー	こめ さとう	ごま
14 月	むぎごはん	○	とりにくのガーリックやき こまつなとひじきのナムル とうふとコーンのスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
15 火	コッペパン りんごジャ ム	○	ブイヤベーススープ フレンチサラダ ヨーグルト	えび いか あさり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら
16 水	むぎごはん のりつくだ に	○	じゃがいものそぼろに やさいとツナのソテー	とりにく まぐろ フレーク	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら
17 木	キーマカ レー(ナン)	○	コールスローサラダ こいわしのフライ	ぎゅうにく こいわしのフ ライ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ナン さとう	あぶら コールスロー ドレッシング
18 金	はぎごはん	○	やしししゃも ごまあえ ふしめんじる むらさきいもチップス	あずき	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも ふしめん チップス	ごま
23 水	むぎごはん	○	とりにくのからあげ いそかあえ こうやどうふのふくめに	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら

日 曜日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
24 木	コッペパン	○	チリコンカーン アーモンドサラダ りんご	いんげん まめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
25 金	むぎごはん	○	さんまのしおやき きゅうりのとさあえ とうふのみそしる	さんま かつおぶし とうふ あぶら あげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ	ごま
27 日	ビーンズカ レー	○	やさしいサラダ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら
29 火	ミルクパン	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ こざかなアーモンド	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル アーモンド
30 水	むぎごはん	○	ぶたにくとキャベツのみそ いため たまごスープ	ぶたにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト パセリ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

9月の給食目標は、「**いろいろな食品の働きを知ろう**」です。

「**3つの食品のグループ**」
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

～今月の給食から～ ラタトゥイユ


材料 (4人分)

ウィンナー	5本
たまねぎ	1個
なす	2本
ズッキーニ	1本
かぼちゃ	80g
にんにく	1片
オリーブ油	適量
トマト缶	60g
トマトケチャップ	大さじ2
白ワイン	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
上白糖	小さじ1/2
チキンコンソメ	小さじ1/2
食塩	少々
こしょう	少々
水	80ml

作り方

- 1 ウィナーは小口切り、たまねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。その他の野菜は2cm角に切る。
- 2 鍋に油を熱し、にんにく・ウィンナーを炒める。順次、野菜を加えて炒める。
- 3 水・コンソメを加えて煮込み、調味して出来上がり。

ラタトゥイユはフランスの煮込み料理です。6月の給食でも好評だったメニューなので、ぜひご家庭でもお試しください。



～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ かみかみメニュー (8日) …かみごたえのあるメニュー (いかのマリネ、かみかみサラダ)
- ☆ 沖縄のメニュー (9日) …中学校3年生の学習にちなんで、沖縄のメニューが登場します。
- ☆ 教科との関連 (15日) …フランスに關係ある、ブイヤベーススープが登場します。(中1社会)
- ☆ 食育の日 (18日) …穀ごはん(秋の七草)、ふしめん汁(郷土料理)