



# 9月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ケ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成29年

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い			一 口 メモ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地		
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (そ の 他)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g		塩 分 g	
1 金	ごはん カレー ナムル ブルーヨーグルト	牛乳 じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・ごま油	ごはん 牛乳 ぶたにく ブルーヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまねぎ・にんじん・かぼちゃ もやし・ちんげんさい・にんじん・ きりぼしだいこん	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ もやし・ちんげんさい・にんじん・ きりぼしだいこん	やさいブイオン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す・塩	給食のカレーは、かぼちゃの ペーストが入ります。 味がまろやかになります。	650	20.8	2.5	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道
4 月	ごはん なんぼんに えびしゅうまい れいとうみかん	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ えびしゅうまい	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにゃく れいとうみかん	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにゃく れいとうみかん	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	みかんは、ビタミンCが豊富 です。病気の予防をしたり、 お肌をきれいにしてくれま す。	646	21.7	1.8	にんじん 北海道・青森 だいこん 北海道・岩手他
5 火	クロワッサン スパゲティミートソース ブルーツミックス	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう・こんにゃく	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	クロワッサンは、フランス語 で三日月を意味しています。 フルーツミックスには、こんに ゃくに玉が入っています。	687	21.9	2.1	ねぎ 北海道・東北他 きゃべつ 群馬・岩手他
6 水	ごはん さばのみぞれに よしのじる	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 のりつくだに さば とりにく・油あげ	だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	青魚を代表する鯖(さば)は、 血液をサラサラにする脂を 多く含んでいます。今日の 鯖は、神奈川県産です。	665	28.3	1.9	ちんげんさい 長野・静岡他 ごぼう 宮崎・青森他
7 木	ゆうやけごはん ハーブチキン やさいスープ ぶどうゼリー	牛乳 ごはん じゃがいも・オリーブ油 ぶどうゼリー	牛乳 ハーブチキン ぶたにく	にんじん きゃべつ・たまねぎ・コーン・えだまめ	にんじん きゃべつ・たまねぎ・コーン・えだまめ	しょうゆ・酒・塩 やさいブイオン・塩・こしょう	ハーブは、料理の香りづけ に使われ、食欲増進効果が あります。	668	25.3	2.0	しょうが   にんにく 高知   青森他 はくさい 長野・北海道
8 金	ごはん ほきフライソースがけ わふうチャプチェ みそしる	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま・ごま油 じゃがいも	牛乳 ほきフライ ぶたにく わかめ・みそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ しらたき だいこん・ねぎ・えのきだけ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ しらたき だいこん・ねぎ・えのきだけ	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・酒・にんにく・塩・こしょう さばぶし	チャプチェは、韓国でよく食 べられている料理です。 給食では、白滝を使ってアレ ンジしています。	643	25.7	2.5	きゅうり 岩手・埼玉 ピーマン 岩手・茨城
11 月	ごはん ツナそぼろ ぶたじる カシューナッツ	牛乳 ごはん さとう じゃがいも・油 カシューナッツ	牛乳 ツナ・こうやどうふ ぶたにく・わかめ・みそ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	ツナそぼろに入る高野豆腐 は、タンパク質やカルシウム が豊富です。	661	27.6	2.4	セロリ 長野 パセリ 千葉・長野他
12 火	ロールパン ささみコーンフライソースがけ ミネストローネスープ	牛乳 パン さとう・油 じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	牛乳 ささみコーンフライ ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・パセリ	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・パセリ	トマトケチャップ・ソース・ワイン やさいブイオン・ワイン・にんにく・塩・ こしょう・ペイリーフ	ミネストローネスープは、 イタリアの郷土料理です。 トマトベースの野菜スープで す。	649	26.3	2.7	かぶ 埼玉・千葉 えのきだけ 長野
13 水	ごはん かわりびんば とりにくとわかめのスープ れいとうみかん	牛乳 ごはん さとう・ごま・ごま油 でんぶん	牛乳 ぶたにく・だいず とりにく・かまぼこ・わかめ	もやし・コーン・にんじん・ちんげんさい・キムチ たまねぎ・にんじん・こんにゃくかんでん れいとうみかん	もやし・コーン・にんじん・ちんげんさい・キムチ たまねぎ・にんじん・こんにゃくかんでん れいとうみかん	しょうゆ・にんにく・しょうが しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	スープの「こんにゃく寒天」 は、食物繊維が豊富です。 食物繊維は腸の掃除をして くれます。	624	28.1	2.7	たけのこ 熊本・福岡他 しめじ   いんげん 福岡   北海道他
14 木	ごはん ぶたにくやさいみそいため オムレツトマトソースがけ	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ オムレツ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ こんにゃく たまねぎ・トマト	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ こんにゃく たまねぎ・トマト	カレーふりかけ しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが トマトケチャップ・ソース・ワイン	オムレツには、手作りのトマ トソースがかかります。トマト は、リコピンが豊富で抗酸化 作用があります。	622	24.1	2.2	かぼちゃ 北海道 コーン ニュージーランド
15 金	ごはん ぶたにくに ちくさあえ ミニフィッシュ	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま・オリーブ油	牛乳 ぶたにく かまぼこ ミニフィッシュ	たまねぎ・ごぼう・しらたき きゃべつ・きゅうり・にんじん	たまねぎ・ごぼう・しらたき きゃべつ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・す・塩	豚肉煮は、玉ねぎとごぼうを じっくり煮込んでるので、 野菜の甘さやうま味が感じら れます。	653	29.2	2.2	えだまめ タイ グリーンピース 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一 口 モ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
19 火	くろパン ジャージャー めん もやしのあまずあえ キャンディーチーズ	牛乳	パン めん・さとう・でんぷん・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ かまぼこ キャンディチーズ	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・す・塩	ジャージャー麺は、麺に肉みそをからめて食べます。ジャージャーは、肉みそという意味があります。	652	27.4	4.2	もやし 海老名 れいとうみかん 愛知・静岡他
20 水	ごはん さけふりかけ すきやきふうに ちくわのカレーあげ	牛乳	ごはん ふ・さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	さけふりかけ しょうゆ・酒 カレーこ	給食のすき焼き風煮は、豚肉で作ります。豚肉は、ビタミンB1が豊富で疲労回復効果があります。	683	29.2	2.6	りんご 青森 おうとう 山形・青森
21 木	ごはん しそひじき ヒレカツ ソースがけ ごじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも	牛乳 しそひじき ヒレカツ だいず・油あげ・みそ	かんてん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・ こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	呉汁(ごじる)は、すりつぶした大豆が入った味噌汁です。栄養満点です。	631	30.1	2.5	パイナップル タイ さば 神奈川 さけ チリ
22 金	ごはん さんまのうめに まめサラダ みそしる	牛乳	ごはん さとう・オリーブ油 じゃがいも	牛乳 さんまのうめに ツナ・ひじき わかめ・みそ	魚には骨があります コーン・えだまめ・にんじん はくさい・だいこん・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・す さばぶし	さんまは、この季節脂がのり、栄養価も高くなります。今日は、加圧して煮ているので骨もやわらかいです。	651	26.7	2.7	さんま 北海道 ほき ニュージーランド他
25 月	ごはん さけのしおやき クーブイリチー けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さけ ぶたにく・こんぶ とりにく・とうふ	魚には骨があります にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	クーブイリチーは、沖縄県の郷土料理で昆布と豚肉の炒め煮です。けんちん汁は、神奈川県産の郷土料理です。	635	31.2	3.1	豚肉 関東主に千葉他 ベーコン 関東主に千葉
26 火	ロールパン ポークシチュー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン	やさいブイヨン・ワイン・にんにく・塩・ こしょう 塩・こしょう	マカロニサラダは、マヨネーズがからみやすいようツイストマカロニを使っています。	693	24.3	3.1	鶏肉 岩手・宮崎他 牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形・静岡
27 水	ごはん すぶた あつやきたまご	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが	給食の酢豚は、素揚げしたじゃがいもが入ります。じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。	642	22.3	1.7	米 神奈川・山形
28 木	むぎごはん マーボー豆腐 きゃべつのあえもの アーモンドミニフィッシュ	牛乳	おおむぎ・ごはん さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ アーモンドミニフィッシュ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・きゅうり	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩	麻婆豆腐は、中華の四川料理の一つで、辛いのが特徴です。給食は、辛味を控え食べたべやすい味付けです。	622	27.6	1.9	米 神奈川・山形
29 金	ごはん おかかふりかけ とりにくのからあげ バーベキューソース ベイザンヌスープ	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・ごま油・油 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 とりにく ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・かぶ・にんじん	おかかふりかけ トマトケチャップ・ソース・す・カレーこ やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう・ ペイリーフ	とりにくのから揚げに、手作りバーベキューソースがかかります。カレー風味のソースです。	711	24.5	1.9	9月の海老名産 ～食材紹介～ 米 もやし

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

### 『好ききらいをしないで、バランスよくなんでも食べよう』

夏休みも終わり、2学期がはじまりました。暑い日が続き体調を崩していませんか？  
毎日元気に過ごすために、バランスよく食べることが大切！  
偏った食べ方をしていると、体の中でもバランスが崩れて病気になるやすい体になってしまいます。  
毎日の食事は、**主食・主菜・副菜・汁物**がそろうように心がけたいですね。



### 『きゃべつのあえ物』・・・レモンの香りがするさっぱりとしたあえ物です。

【材料 4人分】

- |       |      |   |          |     |
|-------|------|---|----------|-----|
| ・きゃべつ | 4～5枚 | A | ・さとう     | 6g  |
| ・コーン  | 50g  |   | ・しょう油    | 12g |
| ・きゅうり | 1本   |   | ・レモン果汁   | 2g  |
|       |      |   | お好みで塩を少々 |     |

【作り方】

- 調味料Aは、さっと煮たてて冷ましておく。
- 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ②を茹でて水気を切り、①と②を食べる直前に和える。

※調味料や野菜は、お好みで調整してください。

※2学期の給食は、9月1日から始まります。忘れ物をしないように気を付けましょう！

セルブピナのパン  
(5年生)  
13日有馬小  
27日門沢橋小