



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



沼田市教育委員会

平成30年

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょう 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 (<small>そ の 他</small>)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	塩 分 g	
3 月	ごはん しそひじき なんばんに えびしゅうまい	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 しそひじき 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	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	しそひじきは、ひじきをしそ味 の佃煮にしたもので、鉄分と カルシウムが豊富です。	じゃがいも 北海道・青森 たまねぎ 北海道・佐賀	656	22.8	2.3
4 火	クロワッサン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディーチーズ	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	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	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	クロワッサンは、フランス生 まれのパンで、三日月を意 味しています。	にんじん 北海道・青森他 だいこん 北海道・青森他	662	22.6	2.3
5 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・油	牛乳 さば とりにく 	だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく・ こんにゃくかんてん	しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	さばは、血液をサラサラにする 脂を多く含んでいます。生 で食べる大根おろしは、消化 を助ける働きがあります。	ねぎ 青森・秋田他 きゃべつ 北海道・青森他	685	23.8	1.7
6 木	ゆうやけごはん すきやきふうに あつやきたまご ぶどうゼリー	牛乳 ごはん ふ・さとう・油 ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	にんじん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・酒	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。	ちんげんさい 静岡・長野他 ごぼう 青森・群馬	647	26.6	2.6
7 金	ごはん ぶたにくやさいみそいため ちくわのいそべあげ	牛乳 ごはん さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ ちくわ・あおのり	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ こんにゃく	しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが	みそは、大豆を発酵させた 調味料で、たんぱく質が豊富 です。	しょうが 高知 はくさい 長野	697	28.9	2.3
10 月	ごはん ツナそぼろ ぶたじる ミニフィッシュ	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 ツナ・こうやどうふ ぶたにく・わかめ・みそ ミニフィッシュ	にんじん・たまねぎ 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、たんぱく質やカルシウム が豊富です。昔から保存食 としても利用されています。	きゅうり 山形・宮城他 ピーマン 北海道・青森他	611	27.4	2.6
11 火	ロールパン ジャージャー めん ちぐさあえ キャンディーチーズ	牛乳 パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・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 きゃべつ・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。	セロリ 長野 パセリ 長野・茨城	657	31.0	3.7
12 水	ごはん さんまのかばやき まめサラダ みそしる	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・油 さとう・オリーブ油 じゃがいも	牛乳 さんま ツナ・ひじき みそ 	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・ こんにゃくかんてん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す さばぶし	さんまは、これからの旬で栄 養価も高くなります。良質な 脂肪酸や鉄分が豊富に含ま れています。	しめじ 長野・新潟 えのきだけ 長野	673	24.5	3.0
13 木	むぎごはん カレー いそかあえ ブルーヨーグルト	牛乳 ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり ブルーヨーグルト	たまねぎ・にんじん・コーン・かぼちゃ きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ	麦は、白米よりもビタミンやミ ネラルが豊富です。 特に、食物繊維が豊富に含 まれています。	たけのこ 熊本・徳島他 いんげん 北海道	666	22.2	2.5
14 金	ごはん すぶた わふうチャプチェ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・にんにく・塩・こしょう	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 をしても壊れにくいです。	かぼちゃ 北海道 コーン 北海道	617	21.9	1.5
18 火	サンドパン ほきフライ ソースがけ ミネストローネスープ スライスチーズ	牛乳 パン さとう・油 マカロニ・じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ほきフライ とりにく 	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・コーン パセリ	トマトケチャップ・ソース・ワイン ワイン・やさいブイヨン・にんにく・塩・ こしょう・ベイリーフ	ミネストローネは、イタリアの 野菜スープです。トマトやパ スタ、セロリが入ることが多 いです。	えだまめ 秋田 グリーンピース 北海道	680	27.9	3.1

ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地	
	こんだてめい	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 水	ごはん かわりびんば わかめスープ ミニフィッシュ	牛乳 ごはん さとう・ごま・ごま油 油	牛乳 ぶたにく とりにく・かまぼこ・わかめ ミニフィッシュ	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・こんにやくかんてん	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	612	27.0	3.3	ビビンバは、韓国の家庭料理です。ごはんに、ナムルや肉・卵などをのせた料理です。 もやし 海老名 りんご 青森
20 木	むぎごはん ぶたにくに ナムル	牛乳 ごはん・おおむぎ さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・こんにやく もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・す・塩	634	27.4	2.2	給食の豚肉煮は、玉ねぎがたくさん入っているため、玉ねぎのうまみが出ています。 おうとう 山形・青森 パイナップル タイ他
21 金	ごはん ささみコーンフライソースがけ のっぺいじる おつきみゼリー	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油 おつきみゼリー	牛乳 ささみコーンフライ とりにく・かまぼこ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・ こんにやく・こんにやくかんてん	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・塩・さばぶし	646	24.2	1.7	今年の十五夜は、24日(月)です。 給食では、行事食としてお月見ゼリーがつきます。 さば ノルウェー さけ チリ
25 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 きゅうり・きゃべつ・にんじん・コーン	トマトピューレ・ワイン・やさいブイオン・ にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	688	26.3	3.0	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。 さんま 韓国 ほき ニュージーランド他
26 水	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの 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 さつまあげ とりにく・とうふ	魚には骨があります にんじん・きりぼしだいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	609	26.8	2.7	けんちん汁は、神奈川県 の郷土料理です。鎌倉市の 建長寺が発祥で、修業僧が 作っていたものです。 鶏肉 岩手・宮崎他
27 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 ごはん・おおむぎ 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	はくさい・ねぎ・にんじん・たけのこ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	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	625	27.7	1.9	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、辛味を押さえた食べやすい味付けです。 牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・山形
28 金	ごはん のりつくだに とりにくのからあげ みそしる	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも	牛乳 のりつくだに とりにく みそ	きゃべつ・だいこん・たまねぎ・にんじん・しめじ	トマトケチャップ・ソース・す・カレーこ さばぶし	643	23.7	2.3	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。 米 海老名・神奈川・ 山形

上記の献立は予定であり、変更することもあります。ごはんの日は、はしを忘れずに持ってきましょう。持ち物には、必ず名前を書きましょう。

『好ききらいをなくし、食事からしっかり栄養補給をしよう!』

夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑もきびしく体調を崩しやすいので、しっかりバランスよく食べることが大切です。暑くて食欲がない、また好ききらいなどで食事を残していませんか？残した食べ物の中にも大切な栄養素がたくさん含まれています。栄養素は、体内でさまざまな働きをしてくれます。好きなものだけ食べていては、栄養素が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう!

一口チャレンジ
してみましょう



※2学期の給食は、9月3日から始まります。忘れ物をしないように気をつけましょう

『さばのみぞれ煮』・・・大根おろしが消化を助けて、食べやすくなります。

【材料 4人分】

- ・さばの切り身 4枚
- ・でんぷん 適量
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ① 調味料をさっと煮たてる。大根おろしと汁を入れる。
- ② さばは、でんぷんをまぶしてカラッと揚げる。
- ③ 揚げたさばに、たれをかける。

※調味料は、お好みで調整してください。

- ・大根おろし 1/4本分
- ・しょう油 12g
- ・本みりん 8g
- ・砂糖 6g
- ・水 適量



さばは、DHAやEPAなどが豊富です。

9月の海老名産
～食材紹介～

- 米
- もやし



セルブピナのパン
(5年生)

- ・11日 大谷小
- ・12日 門沢橋小
- ・26日 柏ヶ谷小