



# 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)

令和元年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	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> )					
2 月	むぎごはん にくじゃがに オムレツ あまずあんかけ	牛乳 ごはん・おおもむぎ じゃがいも・さとう・油 さとう・でんぷん	牛乳 ぶたにく オムレツ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	しょうゆ・みりん しょうゆ・トマトケチャップ・す	650	23.4	16.5	2.0	じゃがいも 北海道・青森 たまねぎ 北海道
3 火	フォンデュパン スパゲティミートソース フルーツミックス ブルーヨーグルト	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 ブルーヨーグルト		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース 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・ 酒・やさいブイヨン・塩・こしょう	689	23.8	18.8	2.4	にんじん 北海道・青森 だいこん 北海道・青森他
4 水	ごはん さばのなんぼんソースがけ よしのじる	牛乳 ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも・油	牛乳 さば とりにく 	魚には骨があります	ねぎ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく・かんてん	しょうゆ・酒・す・しょうが・いちみつとうがらし しょうゆ・塩・さばぶし	667	25.8	22.0	1.7	ねぎ 秋田・岩手他 きゃべつ 群馬・岩手他
5 木	ごはん ぶたにくに ナムル	牛乳 ごはん 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	652	27.6	20.1	1.9	ナムルは、ゆでた野菜を塩 やごま油で和えた韓国料理 です。 ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森・群馬
6 金	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・油 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・たまねぎ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	672	27.3	21.6	2.4	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。 しょうが 高知 にんにく 青森・香川
9 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため やきぎょうざ	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ やきぎょうざ		きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	677	26.8	20.8	2.1	豚肉は、肉の中でもビタミン B1が豊富で、疲労回復効果 があります。 はくさい 長野 ピーマン 青森・岩手他
10 火	ロールパン ジャージャーめん もやしのあまずあえ	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		にんじん・ねぎ・たけのこ もやし・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	633	25.4	19.6	3.9	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・千葉他
11 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・でんぷん・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 	魚には骨があります	えだまめ・コーン・にんじん だいこん・はくさい・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・みりん しょうゆ・す さばぶし	689	25.8	23.3	2.6	さんまは、これからの旬で栄 養価も高くなります。良質な あぶらや鉄分が豊富に含ま れています。 きゅうり 岩手・埼玉 もやし 海老名
12 木	ごはん カレー いそかあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり		たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース 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	625	19.3	18.1	2.4	いそか和えは、ゆでた野菜 をのりとごまで和えたもので す。のりが入ると苦手な野菜 も食べやすくなります。 たけのこ 福岡・熊本 えのきだけ 長野・新潟他
13 金	ごはん すぶた きゃべつコーンソテー おつきみゼリー	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 油 おつきみゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン		たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・コーン・たまねぎ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	703	22.3	16.5	1.4	今日は、十五夜です。行事 食として、お月見ゼリーがつ きます。乳と卵は、使用して いません。 しめじ 長野・新潟 いんげん 北海道
17 火	パンズパン ほきフライ ソースがけ ミネストローネスープ	牛乳 パン さとう・油 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 	魚には骨があります	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・酒 やさいブイヨン・酒・にんにく・ 塩・こしょう・ペイリーフ	624	25.7	20.6	2.7	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。 かぼちゃ 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂 質 g	食塩相 当量 g	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)						
18 水	ごはん かわりびんば わかめスープ	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		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・かんでん		しょうゆ・しょうが・にんにく しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	630	25.2	19.1	3.1	コーン 北海道 えだまめ 秋田
19 木	ごはん すきやきふうに あつやきたまご アップルシャーベット	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご		はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき アップルシャーベット		しょうゆ・酒	668	27.7	18.5	2.0	グリーンピース 北海道 りんご 青森
20 金	ごはん ラグビーおうえんのり とりにくとだいのり えびしゅうまい	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油	ラグビーおうえんのり 牛乳 とりにく・だいのり えびしゅうまい		たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん		しょうゆ・みりん	688	27.3	19.1	1.5	ラグビーワールドカップ(日本対ロシア)の試合があります。給食には、「ラグビーおうえんのり」がつかます。 おとうろ ギリシャ さば アイスランド・長崎
24 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) ラグビーボールチーズ	牛乳	パン じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋) ラグビーボールチーズ	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・コーン・にんじん		酒・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう 塩・こしょう	727	28.0	33.2	2.8	ラグビーワールドカップ(ロシア)の試合があります。給食は、ラグビーボールの形をしたチーズがつかます。 ほき チリ他 さんま 台湾・北海道
25 水	ごはん ささみコーンフライ ソースがけ のっぺいじる ミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 ささみコーンフライ ぶたにく・かまぼこ ミニフィッシュ		だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・ こんにやく・かんでん		トマトケチャップ・ソース・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	638	27.4	16.2	1.9	のっぺいじるには、豚肉や野菜、かまぼこなどの具が入っています。具材からもちが出来ます。 豚肉 群馬・茨城他
26 木	むぎごはん マーボーどうふ きゃべつのあえもの ヨーグルト	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・だいのり・みそ ヨーグルト		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・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	675	28.5	19.4	2.0	おおむぎは、ビタミンや食物繊維が豊富です。便秘解消効果があります。 ベーコン 関東
27 金	ごはん さばのおやき けんちんじる	牛乳	ごはん じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さば とりにく・とうふ		だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・ こんにやく・かんでん		しょうゆ・塩・さばぶし	658	25.0	25.2	2.1	さばは、血液をサラサラにするあぶらや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。 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・静岡
30 月	ごはん しそひじき とりにくのからあげ ごじる	牛乳	ごはん でんぷん・油 じゃがいも	しそひじき 牛乳 とりにく だいのり・油あげ・みそ		だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ ちんげんさい・しめじ・こんにやく		しょうゆ・しょうが さばぶし	689	26.9	22.6	2.7	ひじきなどの海そうは、鉄分やカルシウムといったミネラルが豊富に含まれています。 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。持ち物には、必ず名前を書きましょう。

## 『好き嫌いをせず、なんでも食べよう!』

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ため、好き嫌いをせずなんでも食べることが大切です。暑くて食欲がない。また、好き嫌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、体内でいろいろな働きをしてくれています。好きな食べ物だけなどの偏った食べ方をしていると身体に必要な栄養素が不足することにつながります。苦手な食べ物も、一口食べられるようにがんばりましょう!



## 【ラグビーワールドカップ2019 応援給食】

いよいよラグビーワールドカップが日本で開催されます。海老名市は、ロシア代表の公認キャンプ地になっています。そこで、日本とロシアの試合の日に、応援給食を取り入れます。

- \*20日 (日本対ロシア) 「ラグビーおうえんのり」
- \*24日 (ロシア対サモア) 「ラグビーボールチーズ」

がんばれ日本! がんばれロシア!



えび〜にゃ

9月の海老名産

- ～食材紹介～
- ・米
- ・もやし

セルピナのパン  
(6年生)

10日 今泉小  
25日 柏ヶ谷小