令和４年度

9月　献立カレンダー

上郷小学校

今月の食育目標　「規則正しい食事をしよう」

日 曜	こんだて 主食 牛乳	主菜	副菜　汁　その他	おもな材料と働き あか 体を作る	みどり 調子を整える	き 熱や力のもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	行事・ひとくちメモ
1 木	ごはん 牛乳	ボイルウインナー	豚汁・給食室の梅漬け 切り干し大根のサラダ	ぶたにく　わかめ こおりどうふ　みそ ウインナー　牛乳	にんじん　たまねぎ きりぼしだいこん コーン　きゃべつ うめ	こめ じゃがいも さとう　ごま ごまあぶら	664	24.0	24.1	2.8	防災の日に合わせて、汁物やサラダに乾物を多く使います。長く保存できる梅漬けも、非常食として役立ちますね。
2 金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春巻	きくらげのサラダ	とうふ　ぶたにく みそ　牛乳	たまねぎ　にんじん　ねぎ たけのこ　にら　しょうが にんにく　きくらげ きゃべつ　きゅうり	こめ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら こむぎこ　はるさめ	700	23.6	23.4	2.4	きくらげは、砂糖としょうゆとみりんで先に煮つけておくと、食べやすくなります。
5 月	ごはん 牛乳	赤魚の カレー揚げ	なめこ汁 きんぴらごぼう	とうふ　みそ あかうお　牛乳	だいこん　こまつな なめこ　ごぼう にんじん　えだまめ	こめ　あぶら でんぷん　さとう こんにゃく　ごま ごまあぶら	621	24.9	18.7	1.9	「カレー揚げ」は、下味にも、衣にもカレー粉を混ぜるので、色と味と香りをしっかり楽しめます。
6 火	ごはん 牛乳	回鍋肉	サンラータン りんご	とりにく たまご　みそ ぶたにく　牛乳	たまねぎ　トマト　りんご にんじん　こまつな しょうが　にんにく きゃべつ　ピーマン	こめ　はるさめ でんぷん あぶら　さとう	628	26.7	16.7	1.7	「サンラータン」は、トマトとたまごと小松菜の彩りがきれいな、すっぱくて辛いスープです。
7 水	ごはん 牛乳	焼きコロッケ風	キャベツのスープ 海藻サラダ	ウインナー ツナ　のり わかめ　牛乳	しめじ　にんじん たまねぎ　きゃべつ コーン　もやし だいこん　きゅうり	こめ　パンこ じゃがいも オリーブオイル	574	17.8	15.3	1.6	「焼きコロッケ風」は、新メニューです。井坪さんのじゃがいもをたっぷり使います。お楽しみに！
8 木	ごはん 牛乳	凍り豆腐の卵とじ 根菜チップス	こんにゃくサラダ	こおりどうふ とりにく たまご　牛乳	たまねぎ　にんじん ねぎ　しめじ　ごぼう きゃべつ　きゅうり	こめ　さつまいも しらたき　さとう でんぷん　あぶら ごまあぶら	663	25.7	19.9	1.7	「根菜チップス」は、ごぼうと2種類のさつまいもを薄く切って揚げます。
9 金	かぼちゃの米粉カレーライス 牛乳	（ごはん、カレー）	大豆のサラダ お月見団子	ぶたにく わかめ　だいず 牛乳	にんにく　にんじん たまねぎ　かぼちゃ きゃべつ　こまつな	こめ　あぶら マーガリン こめこ　だんご	622	22.5	15.4	2.1	**お月見献立**　十五夜に合わせて、お月見団子を出します。今回のカレーは、小麦粉ではなく米粉を使って作ります。
12 月	ごはん 牛乳	カラフルツナたま	さつま汁 ひじきの煮付け	ぶたにく　みそ たまご　チーズ ツナ　ひじき さつまあげ　牛乳	にんじん　だいこん ねぎ　パセリ パプリカ　しめじ えだまめ	こめ　さつまいも さとう　あぶら こんにゃく	621	23.4	17.3	2.5	「カラフルツナたま」には、地元でとれた赤パプリカを使います。鮮やかな赤色がとてもきれいです。
13 火	ごはん 牛乳	とり肉の 照り焼き	ラビオリスープ マスタードマリネ	ベーコン ぶたにく とりにく　牛乳	にんじん　もやし　ねぎ だいこん　たまねぎ エリンギ　しめじ　えのき きゅうり　キャベツ	こめ　さとう こむぎこ ごまあぶら	622	24.8	19.9	2.2	「マスタードマリネ」は、ドレッシングに粒マスタードを使います。辛さは控えめですが、食欲をそそります。
14 水	そぼろ丼 牛乳	（ごはん、そぼろ丼の具）	かぼちゃのみそ汁 りんご	あぶらあげ　みそ こおりどうふ とりにく　たまご 牛乳	ねぎ　かぼちゃ にんじん　こまつな たまねぎ　えだまめ しょうが　りんご	こめ　あぶら さとう　でんぷん	694	25.2	14.6	1.8	6日と14日のりんごは、井坪さんの「シナノドルチェ」を使う予定です。
15 木	ごはん 牛乳	ポークチャップ	大根スープ スイートポテトサラダ	ウインナー ぶたにく 牛乳	しめじ　にんじん たまねぎ　だいこん こまつな　えだまめ コーン　きゅうり	こめ　あぶら さとう　ごま さつまいも	632	23.5	16.7	1.5	「スイートポテトサラダ」には、2種類のさつまいもを使います。色や味の違いを楽しんでください。
16 金	2,4,6年ごはん 1,3,5年おはぎ 牛乳	さばのみそ煮	けんちん汁 昆布あえ	きなこ　さば とりにく こんぶ　牛乳	だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ きゅうり　きゃべつ	こめ　さとう もちごめ　ごま こんにゃく	694	24.2	23.6	2.5	**お彼岸献立①**　3学年ずつで、2回に分けて給食室特製の「おはぎ」を作ります。
20 火	ごはん 牛乳	ちくわの 磯辺揚げ	甘酒入りみそ汁 しらたきのツルツル炒め	とうふ みそ　のり ちくわ とりにく　牛乳	たまねぎ　かぼちゃ こまつな　にんじん ちんげんさい　もやし コーン　にんにく	こめ　あまざけ こむぎこ　あぶら しらたき　さとう でんぷん ごまあぶら	645	24.5	17.8	2.6	栄養満点な甘酒と野菜の甘みがおいしいみそ汁です。夏バテ予防にぴったりです。
21 水	ごはん 牛乳	ハニーマスタード チキン	オニオンスープ レモンドレッシングサラダ	ベーコン とりにく 牛乳	たまねぎ　にんじん コーン　だいこん しめじ　きゃべつ きゅうり	こめ　あぶら はちみつ　さとう	609	23.1	19.9	2.0	はちみつのやさしい甘さと粒マスタードの良い香りが鶏肉によく合います。ごはんが進みます！
22 木	ごはん 牛乳	キャベツメンチカツ	すまし汁・みかんタルト 春雨サラダ	とうふ　なると ぶたにく とりにく　牛乳	だいこん　にんじん えのき　きゃべつ　ねぎ こまつな　コーン もやし　きゅうり　みかん	こめ　あぶら はるさめ　こめこ こむぎこ	716	20.5	22.5	2.1	**運動会がんばろう献立** 運動会成功の願いを込めた献立です。
27 火	ごはん 牛乳	かぼちゃと豚肉の ごまがらめ	豆腐のみそ汁 切り干し大根の炒め煮	とうふ　みそ ぶたにく さつまあげ　牛乳	たまねぎ　だいこん にんじん　ねぎ かぼちゃ　さやいんげん	こめ　あぶら でんぷん　さとう ごま	662	24.8	19.2	2.2	角切りにしたかぼちゃと豚肉を揚げて、甘辛いタレとごまをまぶします。
28 水	ごはん 牛乳	キャベツ焼き	利休汁 シャキシャキポテトサラダ	みそ　たまご さくらえび のり　かつおぶし 牛乳	だいこん　にんじん ごぼう　はくさい こまつな　きゃべつ きゅうり　えだまめ	こめ ごま　あぶら じゃがいも こんにゃく こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	625	19.8	16.2	2.3	**歯の日** 歯ごたえを楽しめるもの、歯をつくるもとになるものをたっぷり使います。
29 木	丸パン 牛乳	手作り ハンバーグ	米粉のABCスープ キャベツのマリネ	ベーコン　たまご ぶたにく　チーズ 牛乳	だいこん　にんじん たまねぎ　こまつな きゃべつ　きゅうり	パン　あぶら こめこマカロニ さとう　パンこ	672	30.6	24.7	3.6	高松パンさんに作っていただく丸パンに合わせて、ハンバーグを手作りします。
30 金	2，4，6年おはぎ 3,5年ごはん 牛乳	厚焼き卵	キャベ豚汁 わかめのサラダ	きなこ　ぶたにく あぶらあげ　みそ たまご　わかめ 牛乳	ごぼう　にんじん ねぎ　たまねぎ にんにく　きゅうり きゃべつ　もやし	こめ　さとう もちごめ　ごま ごまあぶら	697	25.7	23.2	2.2	**1年遠足・お彼岸献立②**　2，4，6年生のみなさん、お待たせしました！

＊都合により、献立を変更することがあります。