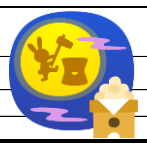
令和　5　年　8・9　月　献立表

★２学期が始まります。暑さに負けないよう、給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう！

諸塚中学校

	献立名	ごはん パン	おもにエネルギーの もとになる(黄)	おもに体を つくる（赤）	おもに体の調子を ととのえる（緑）	調味料・その他	一口メモ
28（月）	★ポークカレー	麦ごはん	じゃがいも　あぶら	ぶたにく　ぶたレバー　チーズ	たまねぎ　にんじん　えだまめ にんにく　しょうが	ガラスープ すりおろしりんご カレーフレーク カレールウ	２学期が始まるとすぐに体育大会や運動会があります。運動するには、元気な体が欠かせません。給食だけでなく、朝昼夕の食事をしっかりとって、しっかり体力をつけましょう。
	★みかんサラダ		ひゅうがなつドレッシング		キャベツ　きゅうり　みかん		
29（火）	★肉じゃが	麦ごはん	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく　ちくわ	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく しいたけ　えだまめ	しょうゆ　さけ　みりん	わかめは赤の仲間の食べもので、たんぱく質、カルシウム、カリウムなどたくさんの栄養素が含まれています。他にも、食物繊維をたっぷり含み、よくかんで食べるとおなかの調子もよくなります。
	★海藻サラダ		さとう　ごまあぶら	わかめ　くきわかめ あかかえでのり　いとかんてん	もやし　キャベツ　きゅうり　とうもろこし	す　しょうゆ	
30（水）	★マーボー厚揚げ	麦ごはん	さとう　かたくりこ　あぶら	ぶたにく　ぶたレバー　あつあげ あかみそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ にら　にんにく　しょうが	トウバンジャン しょうゆ　しお	もやしは、もともとは豆から作られていますが、豆からもやしに成長するにしたがってビタミンCが多くなり、野菜へと変化していきます。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。
	★もやしのナムル		ごまあぶら　ごま　さとう		もやし　ほうれんそう　にんじん	す　しょうゆ	
31（木）	★夏野菜のみそ汁	麦ごはん		とうふ　あぶらあげ　しろみそ	たまねぎ　かぼちゃ　なす　ねぎ	いりこ	ピーマンはとても栄養たっぷりの野菜です。特にビタミンCはレモン汁のビタミンCよりも多く、他にはビタミンAも多いので、風邪の予防や、目の健康にはとてもおすすめの野菜です。
	★豚肉とピーマンの炒め物		あぶら　かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　あおピーマン しょうが　にんにく	さけ　しょうゆ しお　こしょう オイスターソース ウスターソース	
1（金）	★ジュリエンヌスープ	麦ごはん		ベーコン	たまねぎ　キャベツ　にんじん　えのきたけ	ガラスープ しお　こしょう　しょうゆ	ジュリエンヌとは、フランス語で細い千切りのことをいいます。みなさんは、切り方の名前がいくつ分かりますか？乱切り、小口切り、みじん切り…考えながら食べてみてください。
	★たらのたこ焼きソースがらめ		こめこ　あぶら　さとう	たら　あおさのり　かつおぶし		ウスターソース ケチャップ	
4（月）	★沢煮椀	麦ごはん		ぶたにく	だいこん　ごぼう　にんじん　たけのこ えのきたけ　ねぎ	いりこ さけ　しょうゆ　しお	ひじきは、こんぶやわかめとおなじ海藻の仲間です。ひじきを食べる国は世界中でもあまりないようですが、ひじきには骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれています。積極的にとりましょう。
	★ひじきの炒め煮		あぶら　さとう	とりにく　ひじき　あぶらあげ だいず	れんこん　にんじん　しいたけ　いとこんにゃく えだまめ	みりん　しょうゆ	
5（火）	★豆腐の中華煮	麦ごはん	ごまあぶら　かたくりこ	とうふ　ぶたにく　かいばしら あさり	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しいたけ えだまめ　しょうが　にんにく	とんこつスープ しお　こしょう しょうゆ	豆腐は中国でうまれたものです。日本にも中国から伝わってきました。日本と中国では「豆腐」とよび、韓国では「トゥブ」、ミャンマーでは「トーフー」とよばれ、ほとんど同じ呼び方で呼ばれていますよ。
	★春雨の和え物		はるさめ　さとう　ごま	ハム	ブロッコリー　きゅうり　にんじん	す　しょうゆ	
6（水）	振替休業日（体育大会前日準備分）						
7（木）	★鶏飯（ごはんにかけて、きざみのりものせてください）	山川漬け混ぜ込みごはん	さとう	とりにく　たまご　きざみのり	しいたけ　にんじん　ねぎ	ガラスープ　さけ みりん　しお　しょうゆ	鶏飯は鹿児島県奄美地方の郷土料理です。奄美大島で江戸時代に荒い海をわたって見回りに来る薩摩藩の役人をもてなすために作られた料理だそうです。暑い日でもさっぱりと、食べやすい料理ですね。
	★豚肉と野菜の和風ソース和え		わふうドレッシング	ぶたにく	キャベツ　せんぎりだいこん　にんじん しょうが		
8（金）	★きつねうどん	ミニコッペパン	うどん　さとう	とりにく　あぶらあげ	たまねぎ　しいたけ　にんじん　ねぎ	けずりぶし しょうゆ　みりん	油揚げは「きつね」の大好物とされて，色や形もちょうど「きつね」がうすくまっている様子に似ているので，油揚げが入っているうどんのことを「きつねうどん」と呼ぶようになったそうです。
	★れんこんの和え物		ごまドレッシング(卵不使用)	ちくわ	れんこん　きゅうり　にんじん		
11（月）	振替休業日（体育大会分）						
12（火）	★きのこハヤシライス	麦ごはん	あぶら	ぶたにく　チーズ　スキムミルク	トマト　たまねぎ　にんじん　まいたけ しめじ　マッシュルーム　えだまめ	ハヤシフレーク ケチャップ　しお デミグラスソース	きのこはたおれた木や切り株などによく発生したことから、「木」の「子ども」と書いて「木の子」とよばれるようになりました。今日は今が旬のきのこを、３種類使っていますよ。探しながら食べてみてくださいね。
	★グリーンサラダ		ピーマンドレッシング	ハム	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー アスパラガス		
	★中のみチーズ			プロセスチーズ			
13（水）	★鶏肉とじゃがいものみそ煮	麦ごはん・ふりかけ	じゃがいも　あぶら　さとう	とりにく　あつあげ　しろみそ	たまねぎ　にんじん　れんこん　いとこんにゃく しいたけ　えだまめ　しょうが	しょうゆ　さけ　みりん	大根は大部分が水分ですが、ビタミンＣを多く含んでいます。ビタミンＣを多くとりたいときは、サラダなど生で食べるのがおすすめです。また食物繊維も多く含むので、便秘の解消に効果がありますよ。
	★大根のツナ和え		さとう　あぶら	ツナ	だいこん　きゅうり　にんじん	レモンかじゅう　す しょうゆ	
14（木）	★小松菜のスープ	麦ごはん	じゃがいも	ベーコン	こまつな　たまねぎ　にんじん　しめじ	ガラスープ　しょうゆ しお　こしょう	小松菜は東京の小松川周辺でたくさん栽培されていたのでこの名前がついたそうです。ほうれん草と似ていますが、ほうれんそうよりも栄養価が高い野菜のため、給食でもよく登場します。少しくせのある野菜ですが、健康のためと思って残さずいただきましょう。
	★春巻		あぶら	はるまき			
	★添え野菜		さとう　ごまあぶら		もやし　ほうれんそう　にんじん	す　しょうゆ	
15（金） 諸給の日	★おいしさぎゅーっと丼	麦ごはん	あぶら　さとう　かたくりこ	ぎゅうにく　ちくわ	たまねぎ　あおピーマン　にんじん　しいたけ いとこんにゃく　ねぎ	しょうゆ　みりん　さけ	今日は「諸塚学校給食の日」の献立です。村内から新鮮な野菜を届けていただき、牛丼と和え物ができあがりました。諸塚のおいしい食材を、感謝していただきましょう。
	★千切大根の和え物		あおじそドレッシング	ハム	せんぎりだいこん　キャベツ　きゅうり にんじん		
18（月）	敬老の日						
19（火）	★豆腐のスープ	麦ごはん	ごま	ベーコン　とうふ	こまつな　たまねぎ　にんじん　しめじ	ガラスープ　しょうゆ しお　こしょう	今日はピーマンを使ったチンジャオロースです。ピーマンには、カロテンやビタミンCという栄養素が豊富に含まれています。苦手な人もいるかもしれませんが、宮崎県はピーマンの生産がさかんで、とってもおいしいですよ。
	★チンジャオロース		さとう　ごまあぶら　あぶら ごま　かたくりこ	ぶたにく	たけのこ　あおピーマン　にんじん にんにく　しょうが	さけ　しょうゆ オイスターソース	
	★冷凍みかん/ミニりんごゼリー				れいとうみかん/りんごゼリー		
20（水）	★里いものそぼろ煮	麦ごはん	さといも　じゃがいも　さとう	とりにく　だいず　あつあげ	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく えだまめ	しょうゆ　みりん　さけ	里芋は、日本でもっとも古い野菜の一つで、栽培の始まりは古すぎて分からないほどです。里いもという名は、山いもが山に自然にできるいもなのに対し、里の畑で作るいもなので「里のいも」とよばれたことからつきました。
	★茎わかめの和え物		さとう　ごま	くきわかめ　ツナ	もやし　きゅうり　にんじん	す　しょうゆ	
21（木）	★野菜たっぷりラーメン	減量大根葉ごはん	ちゅうかめん　ごまあぶら	やきぶた	もやし　きくらげ　とうもろこし　ねぎ にんにく　しょうが	ガラスープ とんこつスープ さけ　しょうゆ しお　こしょう	今日は久しぶりにラーメンを出しました。給食のラーメンの特徴は、なんといっても野菜をたくさん使っているところです。野菜には体の調子を整えてくれる働きがあります。お家でも野菜をたくさん食べましょう。
	★千切大根のオーロラサラダ		ごま　マヨネーズ	ツナ　チーズ	せんぎりだいこん　きゅうり　にんじん	ケチャップ しお　こしょう	
22（金）	★かねんしゅい	麦ごはん	いももち	あつあげ	にんじん　えのきたけ　ねぎ	しょうゆ　しお いりこ	かねんしゅいとは、県内の小林市や都城市あたりに伝わる郷土料理の一つです。もともとはさつまいものでんぷんを使って作る料理で、「かね」はさつまいも、「しゅい」は汁のことを意味します。
	★ホキ天玉揚げ		あぶら	ホキてんたまあげ			
	★昆布和え		さとう　ごま	こんぶ	キャベツ　きゅうり	す　しょうゆ	
25（月）	★マカロニのクリーム煮	いもっこパン	マカロニ　じゃがいも　あぶら	とりにく　ぎゅうにゅう スキムミルク　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　えだまめ	クリームポタージュ クリームコーン しお　こしょう	マカロニはパスタの仲間で、本場のイタリアでは６００種類以上の種類のパスタがあるそうです。マカロニは黄色の食べ物の仲間で、エネルギーのもとになるはたらきがあります。
	★豆と雑穀のサラダ		ごごく（※） イタリアンドレッシング　さとう	ごしゅまめ（※）　とりささみ	キャベツ　もやし　きゅうり	す　しょうゆ	
26（火）	★野菜のごま汁	麦ごはん	じゃがいも　ごま	とうふ　あぶらあげ　しろみそ	れんこん　ごぼう　えのきたけ　にんじん ねぎ	いりこ	ごまは、ビタミン、無機質が多く、体に必要な栄養素が小さな粒につまっていることから、中国では「食べる丸薬」ともいわれています。炒ったり、すりつぶしたりすると香りも良くなり、食欲を刺激する作用もあるんですよ。
	★豚肉のしょうが炒め		あぶら　さとう　かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　あおピーマン　しょうが	さけ　しょうゆ　みりん	
27（水）	★かぼちゃの含め煮	麦ごはん	あぶら　さとう	とりにく　あつあげ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん いとこんにゃく　さやいんげん	さけ　しょうゆ　みりん	かぼちゃのオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体の中でビタミンAになり、かぜの予防をしたり、目をつかれにくくしたり、皮膚の乾燥を防ぐ働きがあります。また、かぼちゃの皮には食物せんいが多く、おなかの調子をよくする働きがあります。
	★おかかマヨネーズ和え		マヨネーズ	ハム	せんぎりだいこん　きゅうり　にんじん	しょうゆ	
	★中のみ納豆			なっとう			
28（木）	★中華スープ	麦ごはん	かたくりこ	ベーコン　とうふ	たまねぎ　にんじん　にら	ガラスープ　しょうゆ しお　こしょう	今日の肉団子は、鉄分やカルシウムが強化されたものを使っています。これらの栄養素は、成長期のみなさんには欠かせないものですが、食事の中で十分にとりにくい栄養素でもあります。しっかりと食べましょう。
	★肉団子のあんがらめ		あぶら　さとう　かたくりこ ごまあぶら	ミートボール（鉄･Ca強化）	たまねぎ　にんじん　あおピーマン	しょうゆ　す　みりん	
十五夜 29（金）	★けんちん汁	さつまいもごはん	さといも 	あぶらあげ　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう　しいたけ いとこんにゃく　ねぎ	さけ　しょうゆ いりこ	今日は十五夜です。十五夜は、1年のうちで最も月が美しいとされ、奈良時代から「お月見」が行われていました。お月見には、満月に見立てた団子や、とれたばかりの里芋、果物やススキなどをお供えします。これらのお供えには、秋の実りに感謝する気持ちが込められています。食べ物の命に感謝しておいしくいただきましょう。
	★発芽玄米入り平つくね			はつがげんまいいりつくね			
	★ゆでブロッコリー				ブロッコリー	しょうゆ	
	★十五夜デザート				じゅうごやデザート（みかんゼリー）		

★　ごはん・パンはおもにエネルギーになる食品です。

★　牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品です。

◎　今月は、諸塚産の　米、干しいたけ、根深ねぎ・千切大根・きゅうり（１５日のみ）、青ピーマンなどを使う予定です。

〈幼稚園平均栄養価〉
エネルギー　501　kcal
たんぱく質　20.6　g
脂質　16.7　g
食塩　1.7　g

〈小学校平均栄養価〉
エネルギー　635　kcal
たんぱく質　25.7　g
脂質　20.2　g
食塩　2.2　g

〈中学校平均栄養価〉
エネルギー　776　kcal
たんぱく質　30.7　g
脂質　23.6　g
食塩　2.7　g

※カレーチャーハンの具材は、米、麦、ベーコン、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ピーマン、油、カレー粉、酒、塩、こしょうです。

※五種豆と五穀には、えんどう・ひよこ・レンズ・黒大豆・小豆の五種豆と、押麦・もち玄麦・玄米・赤米・たかきびの五穀を使っています。