平成25年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

9月 よていこんだて No.1

月

2日　今月のめあてを確認しよう

キャベツのごまあえ

そぼろごはん　のっぺいじる　緑黄色野菜

食品の赤	とり肉　あぶらあげ　たまご　ぎゅうにゅう
食品の緑	キャベツ　にんじん　ねぎ　ごぼう　だいこん　しいたけ　しょうが
食品の黄色	こめ　さといも　こんにゃく　かたくりこ　さとう　ごま　あぶら

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	442	631
たんぱく質(g)	20.7	28.9
脂質(g)	14.5	21.1
塩分(g)	1.7	2.2

火

3日　こぼさないで食べよう

スパゲッティサラダ

シュガートースト　わふうミネストローネ　魚

食品の赤	ハム　とり肉　ぎゅうにゅう
食品の緑	こまつな　ごぼう　だいこん　にんじん　きゅうり　キャベツ
食品の黄色	パン　バター　さとう　ドレッシング　マカロニ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	462	662
たんぱく質(g)	16.4	20.9
脂質(g)	18.9	23.3
塩分(g)	2.1	2.8

水

4日　よくかんで食べよう

きりぼしだいこんのいためもの　さばのカレーあげ

ごはん　とうふのみそしる　海藻

食品の赤	さば　さつまあげ　とうふ　とり肉　みそ　ぎゅうにゅう
食品の緑	だいこん　にんじん　たまねぎ　ねぎ　こまつな
食品の黄色	こめ　あぶら　かたくりこ　こむぎこ　かたくりこ　さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	457	651
たんぱく質(g)	18.9	26.7
脂質(g)	16.1	23.1
塩分(g)	1.7	2.3

木

5日　なすにチャレンジしよう

フルーツヨーグルト

マーボーなすどん　わかめスープ　豆製品

食品の赤	ぶた肉　ヨーグルト　とうふ　みそ　わかめ　ぎゅうにゅう
食品の緑	なす　たけのこ　にんじん　ねぎ　しょうが　たまねぎ　りんご　パイン缶　みかん缶
食品の黄色	こめ　あぶら　かたくりこ　ごま　さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	443	632
たんぱく質(g)	15.3	22.1
脂質(g)	13.5	19.9
塩分(g)	1.8	2.3

金

6日　小魚の栄養を知ろう

にくじゃが

てづくりふりかけ

ごはん　かきたまみそしる　きのこ

食品の赤	ぶた肉　ちりめんじゃこ　あおのり　かつおぶし　たまご　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　いんげん　にんじん　こまつな　ねぎ
食品の黄色	こめ　あぶら　じゃがいも　こんにゃく

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	491	624
たんぱく質(g)	19.8	24.4
脂質(g)	15.3	18.3
塩分(g)	1.8	2.2

月

9日　交互食べをしよう

ひじきにヘルシーミートローフ

ごはん　ぐだくさんじる　小魚

食品の赤	ぶた肉　とり肉　たまご　ひじき　みそ　ぎゅうにゅう
食品の緑	にんじん　いんげん　えだまめ　だいこん　たまねぎ　こまつな
食品の黄色	こめ　パン粉　あぶら　さとう

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	445	634
たんぱく質(g)	21.7	30.1
脂質(g)	13.1	19.4
塩分(g)	1.9	2.5

火

10日　しょうがの栄養を知ろう

ジンジャーサラダ　しろみざかなフライ

コッペパン　コーンエッグスープ　緑黄色野菜

食品の赤	しろみざかな　たまご　かまぼこ　ベーコン　ぎゅうにゅう
食品の緑	キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし　しょうが　たまねぎ　こまつな
食品の黄色	コッペパン　あぶら　パン粉　こむぎこ　かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	418	614
たんぱく質(g)	18.1	26.4
脂質(g)	14.2	21.3
塩分(g)	2.8	3.7

水

11日　よくかんで食べよう

ナムル

ちゅうかどん　ワンタンスープ　豆製品

食品の赤	ぶた肉　たまご　いか　とり肉　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　にんじん　しいたけ　はくさい　きくらげ　たけのこ　こまつな　もやし　にら
食品の黄色	こめ　さとう　ワンタンの皮　あぶら　ごま

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	447	621
たんぱく質(g)	17.3	24.6
脂質(g)	11.6	17.7
塩分(g)	2.1	2.7

木

12日　魚を食べよう

キャベツのおかかあえ　さんまのしょうがに

ごはん　けんちんじる　海藻

食品の赤	さんま　みそ　かつおぶし　ちくわ　とうふ　のり　ぎゅうにゅう
食品の緑	キャベツ　にんじん　しょうが　だいこん　ねぎ　ごぼう
食品の黄色	こめ　あぶら　さとう　さといも　こんにゃく

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	470	639
たんぱく質(g)	20.7	26.9
脂質(g)	16.9	21.9
塩分(g)	2.1	2.5

金

13日　旬の果物を味わおう

ぶどう

カミカミサラダ

チキンカレー　魚

食品の赤	とり肉　チーズ　ぎゅうにゅう
食品の緑	きゅうり　ごぼう　しょうが　たまねぎ　にんじん　にんにく　りんご　ぶどう
食品の黄色	こめ　おおむぎ　じゃがいも　あぶら　さとう　マヨネーズ　ごま

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	475	669
たんぱく質(g)	13.5	19.8
脂質(g)	12.8	19.0
塩分(g)	1.8	2.4

給食のめあて

配膳図

下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

休みの学校給食か

お家で取りたい食品

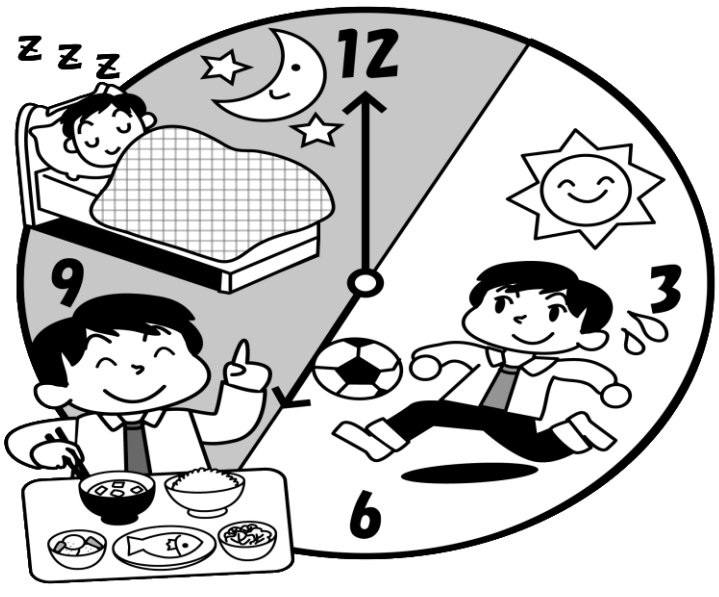
赤の食品～血や肉や骨になる～

緑の食品～体の調子を整える～

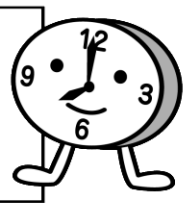
黄色の食品～熱や力になる～

基準量	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

9月の給食のめあて　～　規則正しい食事をしよう　～



早寝・早起きをし、1日3食をしっかり食べよう！



早寝・早起き・規則正しい食事は、体のリズムを健康に維持する上でとても大切です。

また、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事を重視する必要があります。

主食・主菜（おもに肉・魚・たまご・豆のおかず）・副菜（おもに野菜のおかず）・汁物がそろった朝ごはんを食べて、登園・登校しましょう。

平成25年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

9月 よていこんだて No.2

月	火	水	木	金

16日 敬老の日

長寿食の代表「まごわやさしい」食品をもりもり食べましょう。

「まめ」「だいずせいひん」

「わかめ」などの「かいそう」

「ごま」

「やさい」

「さかな」

「しいたけ」などの「きのこ」

「いも」

17日 ドイツ料理を味わおう

ぶどう

ジャーマンポテト

スパゲッティミートソース

淡色野菜

赤の食品	ぎゅう肉　ぶた肉　チーズ　ベーコン　ぎゅうにゅう
緑の食品	たまねぎ　トマト　にんにく　にんじん　パセリ　ぶどう　とうもろこし
黄色の食品	ソフトめん　あぶら　こむぎこ　バター　さとう

検査結果（単位:Kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	489	660
たんぱく質(g)	18.4	25.6
脂質(g)	13.6	19.9
塩分(g)	2.3	3.1

18日 給食なし

体育交歓会

弁当日

19日 行事食を味わおう

つきみだんご とりにくのさっぱりに

なめしごはん

さわにわん

きのこ

赤の食品	とり肉　ぶた肉　きなこ　あずき　ぎゅうにゅう
緑の食品	みずな　にんじん　だいこん　ごぼう　にんにく　しょうが　しいたけ　だいこんのは
黄色の食品	こめ　だんご　さとう　かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	437	604
たんぱく質(g)	21.4	27.3
脂質(g)	9.7	14.1
塩分(g)	1.9	2.5

20日 給食なし

体育交歓会予備日

弁当日

23日 秋分の日

お彼岸

秋分の日と春分の日を中日として前後3日の計7日間を「彼岸」といいます。彼岸は、お墓参りをして祖先に感謝する日です。また、彼岸には、「おはぎ」や「ぼたもち」をお供えします。これは、漢字で書くとそれぞれ「お萩」・「牡丹餅」となることから、萩が咲く秋の彼岸には「おはぎ」、牡丹が咲く春の彼岸には「ぼたもち」と使い分けるといわれています。

24日 ちゃんぽんを味わおう

てづくりプリン

きゅうりのピリからあえ

ちゃんぽん

まめけいひん 豆製品

赤の食品	ぶた肉　いか　なると　たまご　ぎゅうにゅう
緑の食品	たまねぎ　キャベツ　にんじん　もやし　きぬさや　ねぎ　きゅうり　しょうが
黄色の食品	ちゅうかめん　生クリーム　さとう　あぶら

検査結果（単位:Kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	497	646
たんぱく質(g)	19.2	25.6
脂質(g)	11.6	17.4
塩分(g)	2.6	3.4

25日 はしの日

ごもくまめ

さけのみそマヨネーズやき

ごはん

なめこのみそしる

くだもの 果物

赤の食品	さけ　だいず　あぶらあげ　にぼしこ　みそ　ぎゅうにゅう
緑の食品	こまつな　にんじん　たまねぎ　なめこ　しいたけ　いんげん
黄色の食品	こめ　こんにゃく　さとう　あぶら　マヨネーズ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	430	621
たんぱく質(g)	18.7	26.8
脂質(g)	15.1	21.9
塩分(g)	1.8	2.3

26日 朝食モデル献立

ほうれんそうのなっとう おかかあえ

むぎごはん

キムチなべ

かいそう 海藻

赤の食品	ぶた肉　あつあげ　なっとう　ちくわ　かつおぶし　ぎゅうにゅう
緑の食品	にんじん　もやし　ほうれんそう　はくさい　だいこん　しめじ　ねぎ　にら
黄色の食品	こめ　おおむぎ　さとう　あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	443	639
たんぱく質(g)	19.9	28.5
脂質(g)	13.8	20.6
塩分(g)	1.5	2.1

27日 よくかんで食べよう

まめみそかおりづけ

ごはん

いりどり

こざかな 小魚

赤の食品	とり肉　だいず　みそ　ぎゅうにゅう
緑の食品	だいこん　きゅうり　ごぼう　にんじん　れんこん　いんげん　しいたけ
黄色の食品	こめ　さとう　ごま　あぶら　こんにゃく　じゃがいも

検査結果（単位:Kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	444	633
たんぱく質(g)	15.9	22.9
脂質(g)	13.1	19.2
塩分(g)	1.3	1.7

30日 繰り替え休業日

配膳図

下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

給食が休みの学校

お家で取りたい食品

赤の食品～血や肉や骨になる～

緑の食品～体の調子を整える～

黄色の食品～熱や力になる～

基準量	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

9月の給食のめあて

～規則正しい食事をしよう～

人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

今年の中秋の名月は、9月19日（木曜日）です！

秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが月見だんごの始まりです。今年の十五夜は、だんごを手作りしてみませんか。

みたらしだんごの作り方

材料（4人分）
- だんごの粉・・・200g（もしくは上新粉）
- ぬるま湯・・・・・適宜

（みたらしあん）
- しょうゆ・・・・大さじ2
- さとう・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・大さじ4
- かたくりこ・・大さじ1

1　みたらしあんを作る

① かたくりこ以外の調味料と、水を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。

② かたくりこを適量の水で溶き、①によくかき混ぜながら加え、とろみがついて、ひと煮立ちしたら火を止める。

2　だんごをつくる

① だんごの粉にぬるま湯を耳たぶくらいのかたさになるまで少しずつ加えながら、こねていく。

② 鍋にお湯をわかし、①を適当な大きさに丸めて、鍋に入れていく。

③ だんごが浮いてきたら、氷水にとってさっと粗熱をとり、だんごにみたらしあんをからめれば、出来上がり。