平成26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

1日　今月のめあてを確認しよう

ブルコギ　チーズ　じゃがいものスープ　ごはん　海藻

食品の赤	牛肉 ぶた肉 牛乳 チーズ わかめ
食品の緑	にんにく たまねぎ 赤ピーマン もやし にら たまねぎ こねぎ
食品の黄色	こめ 油 かたくりこ ごま じゃがいも さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	448	624
たんぱく質(g)	18.9	25.8
脂質(g)	13.3	18.6
塩分(g)	1.9	2.3

火

2日　手作りを味わおう

てづくりヨーグルトババロア　みそラーメン　わかめサラダ　豆製品

食品の赤	ぶた肉 まぐろ缶 ヨーグルト みそ わかめ 牛乳
食品の緑	にら にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ブルーベリー もやし にんにく しょうが
食品の黄色	中華めん さとう 油

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	492	643
たんぱく質(g)	20.5	27.4
脂質(g)	13.3	19.6
塩分(g)	2.6	3.5

水

3日　よくかんで食べよう

ごもくまめさばのカレーあげ　ごはん　のりのみそしる　緑黄色野菜

食品の赤	さば とり肉 だいず とうふ みそ にぼしこ のり 牛乳
食品の緑	しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん
食品の黄色	こめ かたくりこ こんにゃく さとう 油

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	461	655
たんぱく質(g)	20.9	29.1
脂質(g)	16.8	24.1
塩分(g)	1.7	2.3

木

4日　なすにチャレンジしよう

マーボーなすはるまき　ごはん　ちんげんさいのスープ　小魚

食品の赤	みそ ベーコン とうふ 牛乳 豚ひき肉 なまあげ
食品の緑	しょうが だいこん にんじん ごぼう ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ しょうが なす たけのこ ねぎ にんにく
食品の黄色	こめ さとう 油 かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	448	617
たんぱく質(g)	14.3	20.3
脂質(g)	16.9	22.7
塩分(g)	1.6	2.1

金

5日　行事食を味わおう

てづくりつきみだんご　とりにくのさっぱりに　にんじんごはん　さわにわん　淡色野菜

食品の赤	とり肉 ぶた肉 きな粉 あずき 牛乳
食品の緑	にんじん にんにく しょうが だいこん ごぼう しいたけ 水菜
食品の黄色	こめ おおむぎ ごま さとう だんご 油

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	476	656
たんぱく質(g)	22.3	28.4
脂質(g)	11.4	16.3
塩分(g)	2.4	3.1

検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134・137　ND　　**検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134・137**　ND

8日　はしの日

チャプチェあじフリッター　わかめごはん　たまごスープ　果物

食品の赤	あじ ぶた肉 たまご 牛乳
食品の緑	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 こまつな
食品の黄色	こめ 油 さとう ごま かたくりこ はるさめ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	415	585
たんぱく質(g)	14.5	20.5
脂質(g)	13.2	18.8
塩分(g)	1.6	2.1

9日　こぼさないで食べよう

アーモンドとっとげんきサラダ　シュガートースト　ワンタンスープ　きのこ

食品の赤	ハム こんぶ 糸かつお節 牛乳 いわし
食品の緑	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にら とうもろこし
食品の黄色	パン バター さとう 油 ワンタンの皮

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	418	607
たんぱく質(g)	14.9	21.9
脂質(g)	16.3	23.4
塩分(g)	2.2	3.0

10日　さつまいもの栄養を知ろう

さつまいものようふうきんぴらさけのちゃんちゃんやき　ごはん　とんじる　海藻

食品の赤	鮭 みそ ベーコン 豚肉 とうふ 牛乳
食品の緑	キャベツ ねぎ にんじん にんにく いんげん たまねぎ だいこん ごぼう
食品の黄色	こめ バター さとう さつまいも 油 こんにゃく

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	448	643
たんぱく質(g)	18.7	26.9
脂質(g)	12.8	19.2
塩分(g)	1.8	2.4

11日　よくかんで食べよう

ひじきにヘルシーミートローフ　ごはん　だいこんのみそしる　魚

食品の赤	豚肉 とり肉 たまご だいず 油あげ みそ にぼしこ 牛乳
食品の緑	たまねぎ いんげん にんじん だいこん こまつな とうもろこし
食品の黄色	こめ パン粉 さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	441	629
たんぱく質(g)	20.4	28.5
脂質(g)	13.8	20.3
塩分(g)	1.9	2.4

12日　旬の果物を味わおう

なし　まめサラダ　インド風チキンカレー　緑黄色野菜

食品の赤	とり肉 ヨーグルト だいず ポークハム 牛乳
食品の緑	にんじん たまねぎ なす しょうが トマト缶 だいこん きゅうり なし
食品の黄色	こめ おおむぎ 油 バター

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	427	621
たんぱく質(g)	13.9	20.6
脂質(g)	14.5	21.2
塩分(g)	1.9	2.5

検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134・137　ND

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

学校休み給食が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～

栄養士からのメッセージ

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8日(月曜日)です！

秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作り、1年のうち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。

平成26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 よていにんだて No.2

月

15日 敬老の日

火

16日 中学生考案献立

あんにんどうふいり
フルーツポンチ

かいそうサラダ

スパゲッティ
ミートソース

緑黄色野菜

食品の赤	ぶた肉 チーズ こんぶ ひじき かにかま 牛乳
食品の緑	たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶
食品の黄色	ソフトめん こむぎこ さとう 油

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137	ND	
栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	671
たんぱく質(g)	19.5	26.2
脂質(g)	14.2	20.5
塩分(g)	2.6	3.3

水

17日 給食なし

体育交歓会

弁当日

木

18日 よくかんで食べよう

キャベツのおかかあえ

ぎゅうにくのまぜごはん　てづくりいもっこじる

豆製品

食品の赤	牛肉 ちくわ 糸かつお節 とり肉 にぼしこ 牛乳
食品の緑	ごぼう こねぎ しいたけ キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう
食品の黄色	こめ 糸こんにゃく ごま さとう 油 じゃがいも かたくりこ

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137	ND	
栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	430	616
たんぱく質(g)	13.4	19.8
脂質(g)	13.7	20.1
塩分(g)	1.9	2.4

金

19日 給食なし

体育交歓会予備日

弁当日

22日 きのこの旨味成分を知ろう

かぼちゃチーズフライ

きのこクラムチャウダーピラフ

果物

食品の赤	とり肉 ベーコン あさり 牛乳
食品の緑	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ パセリ かぼちゃ パセリ
食品の黄色	こめ バター 油 マカロニ 小麦粉 生クリーム

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137	ND	
栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	487	676
たんぱく質(g)	15.7	22.2
脂質(g)	15.6	22.3
塩分(g)	2.1	2.6

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 秋刀魚にチャレンジしよう

ぶどう　ほうれんそうのからしあえ　さんまのしょうがに

ゆかりごはん　なめこのみそしる

濃色野菜

食品の赤	さんま ちくわ とうふ みそ 牛乳
食品の緑	ゆかり しょうが ほうれん草 もやし なめこ ねぎ ぶどう
食品の黄色	こめ 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
エネルギー(kcal)	511	639
たんぱく質(g)	19.2	24.6
脂質(g)	16.1	20.5
塩分(g)	2.2	2.8

25日 手作りを味わおう

キャベツのカレーいためてづくりメンチ

ごはん　あぶらあげのみそしる

種実類

食品の赤	豚肉 たまご ベーコン 油揚げ みそ にぼしこ 牛乳
食品の緑	たまねぎ ピーマン パセリ もやし キャベツ にんにく にんじん こまつな とうもろこし
食品の黄色	こめ パン粉 小麦粉 油 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
エネルギー(kcal)	462	656
たんぱく質(g)	16.8	24.1
脂質(g)	15.6	22.4
塩分(g)	2.1	2.6

26日 朝食モデル献立

こまつなのいそかあえ

なっとう　むぎごはん　にくじゃが

小魚

食品の赤	なっとう ぶた肉 のり 牛乳
食品の緑	こまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん しょうが
食品の黄色	こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにゃく 油 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
エネルギー(kcal)	415	611
たんぱく質(g)	17.5	25.4
脂質(g)	12.7	19.1
塩分(g)	1.0	1.2

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。

休みの学年給食が

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～

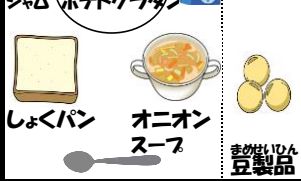
黄色の食品～熱や力になる～

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(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

30日 牛乳の栄養を知ろう

いちごジャム

ツナサラダ　ポテトグラタン



しょくパン　オニオンスープ

豆製品

食品の赤	ベーコン チーズ 牛乳 まぐろ缶 コンソメ
食品の緑	たまねぎ パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり ほうれん草
食品の黄色	パン じゃがいも こむぎこ パン粉 いちごジャム

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137	ND	
栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	438	637
たんぱく質(g)	15.8	23.7
脂質(g)	15.4	22.8
塩分(g)	2.1	2.8

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。