

# 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	土	◆焼きそば◎青菜のおかか 和え★ヨーグルト	豚肉、花かつお、ヨー グルト	焼きそば麺、砂糖、 ジャム	キャベツ、人参、玉葱、 小松菜	◆ソース◎薄口	ホットケーキ	お菓子
3	月	《教育時間開始、2・3号のみ給食》◆ ゆかり御飯◎魚の西京焼き ★かみかみサラダ●すまし 汁	魚切身、ちりめんじゃ こ、あげ、のり、いりこ	白米、砂糖、白ごま、 オリーブ油	ごぼう、人参、キャベ ツ、玉葱	◆ゆかり◎味噌、みり ん、酒、醤油★酢、薄口 ●薄口、塩	りんごゼリー	蒸しかぼちゃ
4	火	◆七分御飯◎豆腐ハンバー グ★ひじきの酢の物●味噌 汁	鶏肉、豆腐、ひじき、い りこ(だし)	七分つき米、片栗 粉、砂糖、コーン	玉葱、人参、水菜、しめ じ、トマト、レタス	◎醤油、酒、みりん、塩 ★薄口、酢●味噌	みたらし団子	ふかし芋
5	水	◆赤米御飯◎ポトフ★きゅ うりの味噌ナムル●田作り	豚肉、鶏ガラ(だし)、 わかめ、いりこ	白米、赤米、じゃが 芋、ごま油、砂糖	きゅうり、人参、玉葱、 キャベツ	◎薄口、塩★味噌◎醬 油、酒	黒糖蒸しパン	野菜スティック
6	木	◆古代米御飯◎インディ アンフィッシュ★もやしの胡麻 和え●すまし汁	魚切身、豆腐、いりこ (だし)	白米、黒米、米粉、片 栗粉、ごま、砂糖	もやし、小松菜、玉葱、 人参	◆塩◎カレー粉、ケ チャップ、ソース★薄 口●薄口、塩	のりおにぎり	果物
7	金	◆麦御飯◎鶏の香味焼き★ 五目大豆●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、大 豆、昆布、青のり、あ げ、いりこ(だし)	白米、麦、油、砂糖	人参、こんにゃく、椎 茸、玉葱、にら	◎塩★醤油、みりん● 味噌	米粉クッキー (ココア)	マカロニきな粉
8	土	◆ミートソーススパゲッティ ◎野菜スープ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ、ジャ ム、じゃが芋	人参、玉葱、レタス、し めじ、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ ◎薄口、塩	ラスク	お菓子
10	月	◆炒り玄米御飯◎魚の照り 焼き★ジャーマンポテト● 味噌汁	魚切身、ベーコン、い りこ(だし)	白米、玄米、じゃが 芋、油	玉葱、人参、かぶ、パ セリ	◎醤油、みりん★塩、 こしょう●味噌	ヨーグルト 蒸しパン	野菜スティック
11	火	◆七分御飯◎チリコンカー ン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、 牛乳	七分つき米、コーン、 ごま油、砂糖	にんにく、トマト缶、人 参、玉葱、大根、水菜、 レタス	◎ケチャップ、ソース ★醤油、酢	タイピーエン	果物
12	水	◆麦御飯◎鶏の梅みそ焼き ★干し大根の酢の物●すま し汁	鶏肉、いりこ(だし)、 昆布、豆腐	白米、麦、砂糖	エリンギ、人参、きゅう り、玉葱、切干大根、梅 干し	◎味噌、酒、醤油★薄 口、酢●薄口、塩	スイートポテト	粉ふき芋
13	木	◆雑穀米御飯◎じゃが芋の つま煮★信田和え	鶏肉、あげ	じゃが芋、白米、黒 米、赤米、片栗粉、 コーン、砂糖、ごま	人参、玉葱、大根、か ぼちゃ、キャベツ	◎醤油、みりん★薄口	りんごケーキ	豆乳もち
14	金	◆きび御飯◎すりみ揚げ★ もやしのナムル●味噌汁	いわしすり身、ひじ き、いりこ(だし)	白米、もちきび、ご ま油	玉葱、さつまいも、ね ぎ、もやし、人参、小松 菜、玉葱	★薄口●味噌	サクサククッキー	にんじんブラッセ
15	土	◆チキンライス◎コールス ローサラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、マヨ ネーズ、コーン、ジャ ム	人参、玉葱、キャベツ	◆コンソメ、ケチャップ ◎酢	ホットケーキ	お菓子
17	月	敬老の日						
18	火	◆きび御飯◎マーボー豆腐 ★春雨サラダ●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂 糖、ごま油、春雨	生姜、にんにく、椎茸、 人参、水菜	◎味噌、みりん、オイス ターソース、醤油★薄 口、酢●醤油、酒	米粉クッキー (きな粉)	蒸しかぼちゃ
19	水	◆古代米御飯◎魚の南蛮漬 け★信田和え●すまし汁	魚、あげ、いりこ(だ し)、豆腐	白米、黒米、片栗 粉、砂糖、ごま	キャベツ、ほうれん 草、こんにゃく、人参、 玉葱、椎茸、ごぼう	◆塩◎醤油、酢★味 噌、みりん●薄口、塩	ふりかけおにぎり	焼きポテト
20	木	◆チキンカレー◎海藻サラ ダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレ ールウ、砂糖、油、じゃ が芋	人参、玉葱、レタス、 きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎ 薄口、酢、塩こしょう	レーズン蒸しパン	マカロニきな粉
21	金	《+十五夜メニュー》◆麦御飯◎魚 の塩焼き★梅肉和え●お月 見スープ◇りんご	魚、花かつお、いりこ (だし)	白米、麦、白玉粉、砂 糖	りんご、三つ葉、かぼ ちや、玉葱、人参、大 根、梅干し、椎茸	◎塩★酢●薄口、塩	みかんゼリー	野菜スティック
22	土	◆うどん◎たたききゅうり★ ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨー グルト、花かつお(だし)	うどん麺、ジャム、砂 糖	きゅうり、人参、椎茸、 にんにく	◆薄口、みりん、塩◎ 薄口	サクサククッキー	お菓子
24	月	振替休日						
25	火	◆そぼろ御飯◎ひじき煮★ 野菜スープ	鶏肉、ベーコン、鶏カ ラ(だし)、ひじき、あ げ	七分つき米、じゃが 芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃ く、椎茸、ほうれん草	◆味噌、みりん、酒、醬 油◎醤油、みりん★薄 口、塩	レモンケーキ	豆乳もち
26	水	◆きび御飯◎魚のタンダー ★うの花サラダ●味噌汁	魚、ヨーグルト、おか ら、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂 糖、油、マヨネーズ	きゅうり、人参、玉葱、 白菜、しめじ、にんにく	◎ケチャップ、ソース、カ レー粉、塩こしょう★薄 口、酢、塩こしょう●味噌	おかかおにぎり	果物
27	木	◆雑穀米御飯◎豚の生姜焼 き★さやべつ浅漬	豚肉、昆布	白米、黒米、赤米、ご ま油	生姜、もやし、玉葱、人 参、キャベツ	◎醤油、みりん★薄口	チーズ饅頭	ふかし芋
28	金	《お誕生日メニュー》◆夕焼け御 飯◎チキンカツ★ナポリタ ン●野菜サラダ◇味噌汁◎ ジュース	鶏肉、いりこ(だし)、 昆布、ちりめんじゃ こ、高野豆腐、わかめ	白米、砂糖、油、スパ ゲッティ麺、米粉、 コーン、ジュース	えのき、玉葱、人参、レ タス、大根	◆薄口、塩◎ソース、 塩★ケチャップ●薄 口、酢◇味噌	水ようかん	蒸しかぼちゃ
29	土	◆ドライカレー◎マカロニサ ラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、カレ ールウ、マカロニ、ジャ ム、マヨネーズ	人参、玉葱、きゅうり	◆ケチャップ、醤油	ラスク	お菓子

9月とはいうものの、日中はまだまだ暑い日が続いています。気温の変化や夏の疲れなどにより体調を崩しがちですので、十分に気を付けましょう。さて、秋といえば「食欲の秋」。旬であるきのこ類やいも類が給食の中にも登場します。秋の味覚を味わいながら、子どもたちが食べ物に関心をもってくれると嬉しいですね。

## みりんのひみつ

①甘みとうま味をプラスする



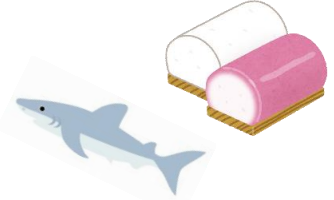
煮物やつけ汁をつくる時、しょうゆにみりんを加えて甘みやうま味をプラスします。

②料理のつやを良くする



かば焼きや照り焼きのとき、しょうゆと混ぜてぬります。みりんの糖分でツヤもでます。

③臭いを消す



魚の肉などを、みりんとしょうゆにひたしておく、味付けと同時に生臭いにおいが消えます。

## 今月の豆知識



### ●しいたけの主な栄養・効果

椎茸は、ビタミンB1、B2などのビタミンやミネラル類を幅広く含んでいます。ビタミンDとナイアシン、グアニル酸やグルタミン酸などのうまみ成分、きのこ特有の多糖体、食物繊維も多く含みます。

### ●ストレス対策

椎茸はビタミンD、紫外線を浴びることでビタミンDに変化するエリゴステロールという成分を多く含んでいます。ビタミンDは不足するとイライラや無気力、抑うつ症状などを引き起こすとされていることから、ストレス対策として摂取しておきたい栄養素と言えるでしょう。

### ●免疫力強化・健康維持

椎茸に含まれているβ-グルカンという高分子多糖体は免疫系にかかわる多くの因子を活性化させることで免疫力向上効果があると注目されている成分です。また、他のキノコ類にはほとんど含まれていない「エリタデニン」は血中のコレステロールを下げ、血液をサラサラにする働きがあります。

### ●ダイエット・便秘の解消に

食物繊維が豊富な食材で、しいたけ100gに3.5g程度の食物繊維を含んでいます。これは野菜でいうと玉葱やセロリの倍以上の含有量です。



## カミカミサラダ

### ★材料★

- ・ごぼう ..... 1本
- ・にんじん ..... 1/2本
- ・きゃべつ ..... 1/4ヶ
- ・ちりめんじゃこ ..... 50g
- ・白ごま ..... 大さじ2
- ・オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・うすくちしょうゆ ..... 大さじ2
- ・酢 ..... 大さじ3
- ・砂糖 ..... 小さじ1



- ①野菜は千切りにし、ごぼうはさっと茹でます。にんじん、きゃべつは塩もみします。
- ②ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒めます。
- ③白ごま、調味料を混ぜ合わせます。
- ④にんじん、きゃべつは絞って水気をきります。
- ⑤すべての材料と③を混ぜ合わせます。

できあがり♪