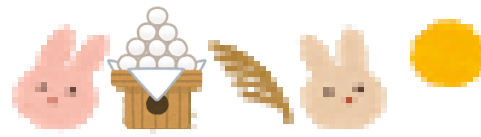




# 献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	水	始業式				
13	月	ごはん・鮭のきのこ焼き・いんげんのゴマ和え・白菜のスープ・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	さけ みそ 削り節 豚肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 砂糖 マヨネーズ ごま	さやいんげん にんじん ごまつな 玉ねぎ 椎茸 しめじ えのき たけ もやし はくさい いちご レモン	780 34.3
14	火	発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ・和風ポテトサラダ・豚汁・カルピスかん	竹輪 たまご ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 青 のり 寒天 カルピス	米 玄米 小麦粉 じゃがいも さといも こんにやく 砂糖 油 マヨネーズ ごま油	にんじん 万能ねぎ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	736 22.7
15	水	なすたっぷりドライカレー・フレンチサラダ・プルーン・牛乳	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが セロリ リー 玉ねぎ マッシュ ルーム りんご なす キャベツ きゅうり プルーン	790 28.3
16	木	ごはん・白身魚のサクッと揚げ・じゃが芋のそぼろ煮・せんべい汁・ももゼリー・牛乳	メルルーサ 豚肉 鶏肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 南部せんべい 砂糖 マヨネーズ 油	さやいんげん にんじん ごまつな にんにく しょうが 玉ねぎ 椎茸 ごぼう だいこん ねぎ もも	765 31.1
17	金	ココア揚げパン・キャベツと肉団子のスープ・きゅうりと大根のピリ辛漬け・おはぎ・牛乳	豚肉 たまご きな粉 牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉 マロニー 米 もち米 油 ごま油	にんじん ごまつな ねぎ しょうが キャベツ たけ のこ きくらげ きゅうり だいこん にんにく	763 28.6
20	月	敬老の日				
21	火	吹き寄せごはん・さんまの塩焼き 磯浸し・里芋のみそ汁・抹茶ミルクゼリー・黒蜜がけ	鶏肉 さんま 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン のり 寒天 牛乳	米 さといも 砂糖 黒砂糖 片栗粉 ぐりぎんなん	にんじん ほうれんそう しめじ もやし ねぎ	746 28.5
22	水	麦ごはん・回鍋肉・豆もやしのナムル・中華卵スープ・アセロラゼリー・牛乳	豚肉 テンメンジャン 鶏肉 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	青ピーマン にんじん ごまつな にんにく ねぎ キャベツ 豆もやし 玉 ねぎ きくらげ たけのこ アセロラ	767 27.9
23	木	秋分の日				
24	金	わかめごはん・豆腐の真砂揚げ・キャベツとじゃこのごまサラダ・鶏ごぼう汁・ぶどうゼリー・牛乳	豆腐 エビ 鶏肉 たまご 生揚げ ゼラチン わかめ 牛乳 しらす 寒天	米 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 ごま	にんじん オクラ しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん 椎茸 ぶどう	780 34.5
27	月	魚介のトマトスパゲティ・押し麦のサラダ・梨・牛乳	ベーコン いか エビ ほう たてが い あさり チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦 油 オリーブ油	トマト にんじん 赤ピー マン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム れんこん きゅうり コーン 梨	745 32.5
28	火	ごはん・イカのカレー揚げ・筑前煮・吉野汁・豆乳プリン・牛乳	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 豆乳 牛乳 寒天	米 片栗粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 油	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが ごぼう たけのこ 椎茸 玉ねぎ だいこん ねぎ	835 32.4
29	水	麦ごはん・魚の菜種焼き・納豆和え・じゃが芋のみそ汁・ヨーグルト	めかじき たまご 納豆 みそ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	ほうれんそう にんじん しょうが しめじ 玉ねぎ マッシュルーム もやし だいこん ねぎ	746 30.7
30	木	ごはん・ひじき入りハンバーグおろしソースがけ・ごまポテト・具だくさん汁・コーヒー牛乳	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ ミルクコーヒー ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも パター ごま	万能ねぎ にんじん ごまつな 玉ねぎ だいこん 椎茸 しめじ えのき たけ ねぎ	757 30.9

栄養士 池田昌代

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続き、夏の疲れも出てくる頃です。バランスの良い一日三食の食事と、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

秋は、『食欲の秋』といわれるようにおいしい食材が豊富な季節です。新渡戸ごはんでも旬の食材をたくさん取り入れた献立になっています。楽しみにしててください。

今月も新型コロナウイルス感染予防に考慮した献立になっています。給食室では、安心・安全な新渡戸ごはんをみなさんにお届けします。

# 2021年9月



## 献立紹介



1	水	始業式
13	月	『鮭のきのご焼き』は、脂ののった鮭ときのご類に白みそ・マヨネーズ・酒で下味をつけホイルに入れて、オーブンで焼いた料理です。しめじ・えのきたけ・しいたけと3種類のきのこをつかい近づいてくる「秋」を感じることができるメニューにしました。デザートは、『ミルクゼリー・苺ソース』です。甘いミルクゼリーの上に甘酸っぱい苺ソースがたっぷりとかかります。苺ソースが鮮やかで見た目にもきれいなデザートです。
14	火	『発芽玄米入りごはん』の「発芽玄米」とは、玄米を少し発芽させたもので、玄米よりも栄養があります。ストレスを減らしてくれる「ギャバ」という栄養が、白米の約10倍含まれています。白米と比べると、少しプチプチとした食感を感じることができます。よく噛んで食べましょう。『竹輪の二色揚げ』は、青のり味とカレー味の2種類つくります。竹輪は長い時間揚げてしまうとかたくなってしまいますので、サッと揚げてください。
15	水	『なすたっぷりドライカレー』のベースとなる「ドライカレー」は、豚ひき肉・牛ひき肉の2種類のお肉をつかいにんにく・しょうがといっしょに炒めます。野菜も玉ねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン・トマト・マッシュルームと多くの種類をつかいます。それらをじっくりと炒め、色々な食材からでるおいしさを一つにしていきます。まろやかなカレーに仕上げるためりんごもたっぷりつけています。そしてまだまだおいしい「なす」もたくさんはっています。ごはんにいっぱいかけて食べてください。
16	木	『せんべい汁』は、青森県の郷土料理の一つです。たっぷりの煮干しでじっくりとおいしい出汁をとり、お肉や野菜を煮てそれぞれのうま味を引き出します。使用するせんべいは、小麦粉と塩を原料とした「おつゆせんべい」と呼ばれるせんべいです。これはせんべい汁用につくられたもので、煮込んでも溶けにくく、食べると独特の食感があるように焼き上げています。特にせんべいの端の部分はしっかりと厚みがあり、汁に長い時間浸かってもしっかりと残っています。
17	金	『ココア揚げパン』は、新渡戸ごはんでもとても人気のメニューです。大きなコッペパンを高温の油でカリッと揚げます。揚げたて熱々のパンに、砂糖がたっぷりとはいったココアをまぶしてできあがりです。大きなお口を開けて食べてください。ココア揚げパンのココアはこげ茶色ですよ？毎回このメニューの日はたくさんの泥棒さんが現れます。お口の周りをこげ茶色のココアでお化粧してかわいい泥棒さんたちが見られるのを楽しみにしています。
20	月	敬老の日
21	火	毎月19日は『食育の日』です。9月は19日がお休みのため今日になりました。今月は「秋の味覚」をテーマに食材では「さんま」「里芋」をメインにした献立、『吹き寄せごはん』には、「しめじ」「ぎんなん」などたくさんの食材をつかって炊き込みごはんにしました。『さんまの塩焼き』は、毎年出すメニューですね。お魚屋さんから届くさんまは毎年脂がのってとてもおいしいです。骨もそのまま出しますがみんな上手に食べてくれています。今年一番きれい食べてくれるクラスはどのクラスでしょうか。
22	水	『回鍋肉』とは、中国の四川料理の一つです。「回鍋」とは「鍋に戻す」という意味で、1度調理した食材を鍋に戻して調理するという意味です。豚肉に片栗粉をまぶして1度茹でてから、キャベツやピーマンなどの野菜と炒め合わせます。味付けは辛味の強い「豆板醤」と甘みのある「テンメンジャン」をつかいます。甘辛い味付けでごはんもすすみ、野菜もたくさん食べられるメニューです。デザートはサッパリとした「アセロラゼリー」です。中華料理は油を多くつかうものが多いので、デザートで口の中をサッパリさせましょう。
23	木	秋分の日
24	金	『豆腐の真砂揚げ』とは、豆腐に細かく刻んだ野菜や鶏ひき肉・たまご・えび・じゃこなどを混ぜて丸め、油で揚げた料理です。「真砂」とは「細かい砂」という意味があります。いろいろな食材をつかうことでたくさんの栄養をバランスよくとることができます。豆腐と卵をたくさんつけているので食感はフワフワで豆腐が苦手な人もとても食べやすい料理です。
27	月	サラダは『押し麦のサラダ』です。押し麦は、大麦の実を平たくつぶしたものです。つぶすことによって炊くときや、茹でる時に水分を吸収しやすくなります。栄養面では食物繊維が豊富で、便秘を予防しておなかの調子を整える働きがあります。野菜といっしょによく噛んで食べることで栄養がからだに吸収されやすくなります。プチプチとした食感がまたおいしいです。
28	火	『イカのカレー揚げ』のイカには、食べやすいように切り込みが細かく入れてあります。そのイカをカレー粉や酒・しょうゆなどでつくった調味液に漬けて、片栗粉をまぶして油で揚げます。暑さが残るこの時期にカレーのスパイスが食欲を刺激してくれます。ごはんがすすむ味付けなので、たくさん食べてください。『筑前煮』とは、鶏肉やにんじん・ごぼう・しいたけなどの野菜を油で炒めてからしょうゆや砂糖などで味付けした料理です。福岡県の郷土料理の一つで、「がめ煮」ともよばれています。
29	水	納豆には、「粒納豆」と「ひきわり納豆」があります。同じ納豆でもこの二つはそれぞれ含まれる栄養が少し違います。粒納豆にはビタミンB2が多いのに対し、ひきわり納豆にはビタミンKが非常に多く含まれています。ビタミンKは骨の健康を保つビタミンなので積極的にとりたいビタミンの一つです。食物繊維は皮のないひきわり納豆の方が少なめですが、消化にはよいです。今回新渡戸ごはんではひきわり納豆をつかいます。普段納豆を食べる時にも意識してみましょう。
30	木	『ひじき入りハンバーグおろしソースがけ』のハンバーグには、ひじきと豆腐が入っていて栄養たっぷりです。豆腐は「畑の肉」といわれるほど栄養が豊富な大豆からできる食品です。からだのもととなる筋肉や皮膚をつくるたんぱく質を多く含んでいます。また、ひじきは海藻の仲間です。貧血予防にいい「鉄分」や、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」を多く含みます。大根おろしをつかったサッパリとしたソースをつけてしっかりと食べましょう。