

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日 (金)	鶏肉のアップルジンジャーソース ナムル ・ 夕顔のスープ	牛乳 乾パン	ごはん、乾パン、 砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、ベー コン	もやし、夕顔、ほ うれんそう、にん じん、たまねぎ、 りんごジャム、わ かめ(乾)、にん にく、レモン果汁	しょうゆ、酢、コン ソメ、酒、おろし しょうが、食塩、 白こしょう、こしょ う	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 204 mg 塩 分 2.0 g
15日 (金)		*9月1日防災の日にちな んでおやつは乾パンです					
4日 (月)	親子丼 即席漬け ・ すりごま入りみそ汁	牛乳 レモンケーキ	ごはん、じゃがい も、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、鶏もも 肉、生クリーム、 バター、白みそ、 脱脂粉乳、すり ごま	たまねぎ、キャバ ツ、にんじん、こ まつな、きゅうり、 ねぎ、ごぼう、 みょうが、みつ ば、干しいた け、レモン果汁	みりん、しょうゆ、 食即席漬けの素	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 307 mg 塩 分 1.7 mg
19日 (火)							
5日 (火)	魚の変わりみそ焼き きのこのバター炒め ・ 豆腐のすまし汁	牛乳 さつまいものレモン煮	ごはん、さつまい も、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、白み そ、バター	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、し めじ、ピーマン、 オクラ、しいた け、レモン果汁、 にんにく	しょうゆ、酒、ケ チャップ、食塩、 白こしょう	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 247 mg 塩 分 1.4 mg
21日 (木)		*魚は赤魚を使います					
6日 (水)	エンパナーダ バイクトビーンズ カスエラ ★チリの料理	牛乳 チレニトス	ごはん、じゃがい も、油、キャラメ ルクリーム	牛乳、豚肉(肩)、 バイクトビーン ズ、冷凍餃子	たまねぎ、キャバ ツ、ヤングコー ン、にんじん	コンソメ、おろし にんにく、食塩、 パセリ粉、白こ しょう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 268 mg 塩 分 1.3 g
7日 (木)	ツナカレー さわやかサラダ ・ 麦茶	りんごジュース アスパラビスケット	ごはん、じゃがい も、油、砂糖、ア スパラビスケット	ツナ油漬缶	りんご天然果汁、 たまねぎ、キャバ ツ、みかん缶、に んじん、きゅうり、 グリーンピース(冷 凍)、レモン果 汁、カットわか め、にんにく	カレールウ、酢、 食塩、ケチャップ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 271 mg 塩 分 2.3 g
22日 (金)	★22日は運動会が中止になった場合の献立 となります						
8日 (金)	豚肉とれんこんの黒酢炒め 切り干し大根のりごま和え ・ もやしのみそ汁	牛乳 枝豆 ハッピーターン	ごはん、マヨネー ズ、砂糖、油、 ハッピーターン	牛乳、豚肉(肩)、 ツナ水煮缶、油 揚げ、白みそ、 すりごま	れんこん、もや し、にんじん、 キャベツ、えだま め、ほうれんそ う、しめじ、黄 ピーマン、ピーマ ン 切り玉1だい	しょうゆ、黒酢、 酒、白こしょう、 食塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 256 mg 塩 分 1.6 g
26日 (火)	★カミカミ献立						
11日 (月)	夕顔の麻婆風 のり酢和え ・ かき玉汁	牛乳 車麩のかりんとう	ごはん、黒砂糖、 焼ふ(車ふ)、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 卵、ツナ水煮缶、 白みそ	夕顔、大豆もや し、にんじん、 キャベツ、ねぎ、 こまつな、にら、 えのきたけ、焼き のり、干しいた け、にんにく、	しょうゆ、酢、みり ん、食塩	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 253 mg 塩 分 1.8 g
27日 (水)							
12日 (火)	フィッシュアンドチップス チキンサラダ スコッチブrossスープ ★イングランドの料理	牛乳 イギリス風スコーン	ごはん、ホット ケーキ粉、じゃが いも、マヨネー ズ、油、片栗粉、 押麦	牛乳、たら、チキ ン水煮、卵、バ ター、ひよこまめ (乾)	たまねぎ、キャバ ツ、レタス、にん じん、きゅうり、干 しぶどう、セロ リー、レモン果 汁、しょうが	しょうゆ、洋風 スープ、酒、カ レー粉、食塩、 おろしにんにく、 こしょう	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 24.4 g カルシウム 264 mg 塩 分 1.5 g
13日 (水)	ピーマンの肉詰め焼き ブロッコリーサラダ 凍り豆腐のスープ	カルピスゼリー おせんべい	ごはん、油、パン 粉、おせんべい	豚ひき肉、カル ピス、凍り豆腐、 卵、牛乳	たまねぎ、キャバ ツ、みかん缶、 ピーマン、ブロッ コリー、にんじ ん、きゅうり、コー ン缶、わかめ (乾)、かんてん クック	ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、 酢、洋風スープ、 食塩、こしょう、 白こしょう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 69 mg 塩 分 1.2 g
14日 (木)	さんまのかば焼き 和風マカロニサラダ ・ 里芋のみそ汁	牛乳 梨 チーズ	ごはん、さといも (冷凍)、板こんに やく、マヨネー ズ、マカロニ、 油、砂糖	牛乳、さんま、 チーズ、油揚 げ、白みそ、ハ ム、かつお節	なし、キャベツ、 にんじん、きゅう り、ねぎ、コーン (冷凍)	しょうゆ、みりん、 酒、白こしょう、 食塩	エネルギー 685 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 29.6 g カルシウム 292 mg 塩 分 1.7 g
28日 (木)							

20日 (水)	二色おはぎ かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 糸瓜の中華風 おぼろ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 お月見みたらし団子 *お彼岸に合わせて、主食は ごまときな粉のおはぎです	もち米、白玉粉、 上新粉、砂糖、 油、片栗粉、ごま 油	牛乳、生揚げ、 鶏ひき肉、かま ぼこ、かにかまぼ こ、すりごま、きな 粉	糸瓜、たまねぎ、 レタス、にんじ ん、こまつな、 きゅうり、えのきた け、しょうが	しょうゆ、みりん、 酢、酒、食塩	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 338 mg 塩分 2.1 g
25日 (月)	ごま焼肉 ほうれん草の中華和え ふのみそ汁	ヨーグルト和え	ごはん、砂糖、焼 ふ、油、ごま油、 月形・星形ゼリー	豚肉(肩)、ヨーグ ルト(無糖)、白み そ、すりごま、ご ま	たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそ う、バナナ、にん じん、ピーマン、 コーン(冷凍)、 キウイフルーツ、 わかめ(乾)	しょうゆ、酢、酒、 おろしにんにく	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 120 mg 塩分 1.2 g
29日 (金)	五目そうめん つぼ漬け和え 麦茶 *ごはんはいりません	牛乳 ごまあんトースト	ゆでそうめん、食 パン、油	牛乳、鶏ささ身、 ねりあん、卵、か まぼこ、すりご ま、ごま	はくさい、もや し、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 つぼ漬け	しょうゆ、みりん、 食塩	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 239 mg 塩分 2.3 mg

切り干し大根ののりごま和え



材料(4人分)

切り干し大根	8g	}	しょうゆ	8cc
人参	20g		マヨネーズ	20g
キャベツ	60g		刻みのり	4g
ほうれん草	40g		白すりごま	6g
ツナ	40g			

作り方

- ①切り干し大根は水で戻す。キャベツ、人参は3cm長さの千切りにする。
- ②ほうれん草も3cm長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし戻した切り干し大根、人参、キャベツ、ほうれん草の順に入れてゆで、ザルにあげて水気を絞り、冷ます。しょうゆとマヨネーズは混ぜ合わせておく。
- ④③と④をボウルに入れ、ツナ、刻みのり、白すりごまを加えて全体を和える。

* 切り干し大根は煮物にすることが多いですが、サラダでもおいしく食べられます。今回はマヨネーズ味ですが、中華風の味付けでもいいです。切り干し大根は歯ごたえの残る程度にゆでることがポイントです。



●●●ラグビーワールドカップにちなんで●●●

9月8日から10月28日までフランスでラグビーワールドカップが開催されます。そこで9月は日本と対戦するチリとイングランドの料理を献立に入れてみました。もちろんもどき料理ですが、他国の料理を知ると同時に、ラグビーワールドカップを給食でも話題にしたいと思います。家庭でも是非話題にして応援しましょう。



チリの料理

主菜:「エンパナーダ」見た目は餃子で、スパイシーな具材を薄いパン生地で包んで焼く料理
副菜:「ベイクドビーンズ」いんげん豆を甘辛いソースで煮込んだ料理
汁もの:「カスエラ」カスエラとは赤茶色の土鍋という意味で、野菜や肉を煮込んだポトフのようなもの。とうもろこしが入るのが特徴。
おやつ:「チレニートス」キャラメルソースが入った歯ごたえのある焼き菓子

イングランドの料理

主菜:「フィッシュアンドチップス」白身魚のフライにフライドポテトを添えた料理
副菜:「チキンサラダ」鶏肉を使ったカレー味のサラダ
汁もの:「スコッチブロス」肉や野菜、麦、豆等がたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープ
おやつ:「イギリス風スコーン」イギリスのスコーンはジャム等をつけるためシンプルな味付けで、お菓子と言うよりはパンに近く、朝食として食べることが多い



10月はアルゼンチンと開催国であるフランスの料理を献立に入れる予定です。どんな料理が出るかお楽しみに。