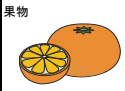
9月給食献立予定表

令和5年度
美祢市立厚保学校給食共同調理場

日	曜	献立	主な材料 (赤)体を作るもとになる 1群 魚・肉・卵・大豆	(赤)体を作るもとになる 2群 牛乳・小魚・海草	(緑)体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	(緑)体の調子を整えるもとになる 4群 その他の野菜・果物	(黄)エネルギーのもとになる 5群 穀類・芋類・砂糖	(黄)エネルギーのもとになる 6群 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中	家庭でとりたい食品
1	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		591 22.3 1.4	719 26.6 1.7	乳製品
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン　にんじん	たまねぎ　もやし たけのこ	砂糖　でんぷん	油　ごま油			
		中華スープ	豆腐　かまぼこ		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　キャベツ しいたけ　きくらげ					
		冷凍りんご				りんご					
		【チンジャオロースー】チンジャオロースーは、中国料理のひとつです。細切りにした肉とピーマンやたけのこなどの野菜を炒めた料理です。使う肉は、豚肉や牛肉です。豚肉を使う場合は「チンジャオロースー」、牛肉を使う場合は「チンジャオニューロースー」と名前が少し変わります。									
4	月	菜めし　牛乳		牛乳		青菜	米		592 22.6 3.5		卵
		きつねうどん	油揚げ　鶏肉　かまぼこ	わかめ	にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しいたけ	うどん　砂糖	油			
		ちくわと野菜の塩こうじ炒め	ちくわ		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	砂糖	油			
		【うどん】うどんは、中国から伝わってきたと言われています。日本では、全国各地でさまざまなうどんが食べられています。コシが強いことが特徴の香川県の讃岐うどんや手延べ製法で作られた細くて平たい秋田県の稲庭うどん、太くてやわらかい三重県の伊勢うどんなどです。給食では、山口県産の小麦で作ったうどんを使っています。									
5	火	パン　いちごジャム　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム		680 25.6 2.6		小魚
		なすのミートグラタン	豚肉　牛肉	チーズ		なす　たまねぎ とうもろこし	マカロニ	ホワイトルウ　油			
		コンソメスープ	ベーコン		ほうれん草　にんじん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも				
		【なす】なすの原産国はインドといわれ、8世紀に中国を経て日本に伝わりました。なすのおいしい季節は、7月から9月です。秋にできるなすは、種も少なくおいしいと言われています。また、なすは味が淡泊なのでどんな料理にも合います。今日は、なすのミートグラタンにしてみました。お味はいかがですか。									
6	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		608 25.4 1.8	749 30.7 2.5	果物 
		豚じゃが	豚肉　生揚げ		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　しらたき　砂糖	油			
		ピーマンのじゃこ炒め	平天	しらす干し	ピーマン　にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	ごま　ごま油			
		【しらす干し】ピーマンのじゃこ炒めには、しらす干しが入っています。しらす干しやちりめんじゃこは、いわしの稚魚を原料としたもので、乾燥の度合いにより呼び名が変わります。いわしの稚魚を釜でゆでたものを釜揚げしらす、釜でゆでたあと少し干したものをしらす干し、じっくり干して乾燥したものをちりめんじゃこと呼んでいます。									
7	木	パン　牛乳		牛乳			パン		664 26.1 2.4	780 30.3 2.9	海藻
		鶏肉のピストゥ	鶏肉		パセリ　バジル		でんぷん	オリーブ油			
		キャロットラペ			にんじん	甘夏　レモン	砂糖	オリーブ油			
		夏野菜のポトフ	ウインナー		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　キャベツ ズッキーニ　とうもろこし	じゃがいも				
		【ラグビーワールドカップ開催】ラグビーワールドカップが9月8日（金）にフランスで開幕します。今日の給食は、開催国のフランスの料理を取り入れました。鶏肉のピストゥは、焼いた鶏肉にバジルやニンニク、オリーブオイルで作ったソースをかけた料理です。キャロットラペは、酸味が効いたにんじんのサラダです。干しぶどうを入れることが多いようですが、給食では夏みかんを入れています。ポトフは、日本でもなじみの深いフランスの家庭料理です。今日は、夏野菜で作りました。ラグビーワールドカップの日本の初戦は、日本時間の9月10日（日）20時にチリとの対戦です。日本から応援しましょう。									
8	金	枝豆ゆかりご飯　牛乳		牛乳		枝豆	米		640 24.9 2.5	758 29.9 3.3	果物
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮								
		小松菜のごま炒め			小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま　油			
		かぼちゃのみそ汁	生揚げ　みそ	わかめ	かぼちゃ　にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しいたけ					
		秋芳梨				秋芳梨					
		【秋芳梨】秋芳梨は美祢市秋芳町で栽培されている「二十世紀」という品種の梨です。みずみずしくてシャリシャリとした食感があり、甘味と酸味のバランスがよいことが特徴です。今日は、JA山口県美祢統括本部様より無償で提供していただきました。今年度は、厚保小学校で秋芳梨の贈呈式が行われます。地元の旬の食材を味わいながら、感謝していただきましょう。									
11	月	中華丼	豚肉　うずら卵　いか　かまぼこ		にんじん　チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ　しいたけ　きくらげ	米　砂糖　でんぷん	油	573 23.5 1.6	707 28.3 1.9	いも
		牛乳		牛乳							
		ひじきのピリ辛中華炒め	チキンハム	ひじき	にんじん　いんげん	たまねぎ	しらたき　砂糖	ごま油			
		【中華丼】中華丼には、肉や魚介類、卵、野菜、きのこ、米などいろいろな食材を使います。一緒に大豆製品や海藻を使ったおかすを組み合わせると栄養のバランスがよくなります。									
12	火	パン　牛乳		牛乳			パン		591 26.2 2.7	710 32.2 3.5	野菜
		ミートボール	ミートボール								
		ツナと野菜のカレー炒め	マグロ水煮		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ		油			
		野菜スープ	鶏肉		小松菜　にんじん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも				
		【パンの食べ方】給食では、週に2回パンの日があります。みなさんは、普段、パンをどのように食べていますか。パンを食べるときは、ひとくちの大きさにちぎって食べるのが基本的なマナーです。									
13	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		624 24.1 1.4	773 29.3 2.1	海藻
		なすと生揚げのみそ煮	生揚げ　豚肉　みそ		にんじん　チンゲンサイ	なす　たまねぎ　たけのこ　しいたけ	砂糖　でんぷん	油　ごま油			
		春雨の炒め物	かまぼこ		にんじん　ほうれん草	キャベツ　もやし	春雨　砂糖	ごま　油			
		【みそ】みその種類は、原料となるこうじによる違いから、米みそ・麦みそ・豆みそに分かれます。また、味や色による分類もあります。今日のなすと生揚げのみそ煮には、赤色の米みそを使っています。給食のみそ汁には、美祢産の大豆、米、麦を原料にした麦みそを使っています。									
14	木	豆乳パン　牛乳	豆乳	牛乳			パン		625 23.7 2.5	825 32.8 3.7	乳製品
		鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉　大豆		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも	油			
		イタリアンソテー	ベーコン		ピーマン　パプリカ	キャベツ　とうもろこし		オリーブ油			
		チーズ（中学校のみ）		チーズ							
		【大豆】大豆は「畑の肉」ともいわれ、体を作るたんぱく質が多く含まれている食べ物です。大豆に含まれるたんぱく質は、体内での消化吸収率がよいことも特徴です。たんぱく質以外にも、脂質、ビタミン、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、食物繊維などさまざまな栄養素が含まれています。今日の給食は、大豆からできる豆乳をパンに加えた豆乳パン、大豆が入ったトマト煮です。									
15	金	発芽玄米ご飯　牛乳		牛乳			米		604 26.4 2.2	739 31.8 3.0	果物
		さばの塩焼き	さば								
		五目きんぴら	大豆　平天		にんじん　いんげん	れんこん	こんにゃく　砂糖	ごま　油			
		じゃがいものみそ汁	豆腐　みそ	わかめ	小松菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも				
		【まごわ（は）やさしい献立】今日の給食は、「まごわ（は）やさしい」献立です。「まごわやさしい」の「ま」は豆類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜類、「さ」は魚類・小魚類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類のことです。「まごわやさしい」食品を取り入れると、栄養のバランスが整えやすくなります。									

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	主な材料 （赤）体を作るもとになる 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・小魚・海草	（緑）体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	（黄）エネルギーのもとになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 小	中	家庭でとりたい食品
19	火	パン　りんごジャム　牛乳		牛乳			パン　りんごジャム		676 250 3.0	786 29.2 3.9	野菜
		こまツナソテー	マグロ水煮		小松菜　にんじん	キャベツ		油			
		パンプキンシチュー	ミートボール　白花豆	牛乳	かぼちゃ　にんじん ほうれん草	たまねぎ　しめじ		ホワイトルウ			
		【シチュー】シチューには、クリームシチューやビーフシチューがあります。これらの大きな違いは、色です。この色の違いは、使っているルゥに違いがあります。ルゥは、熱した鍋やフライパンにバターを溶かし、そこに小麦粉を加えて炒めて作ります。炒める時間や温度の違いにより、白色のホワイトルゥと茶褐色のブラウンルゥができます。今日は、ホワイトルゥを使っていますが、かぼちゃが入っているので濃い黄色のシチューに仕上がっています。									
20	水	ひじきご飯	油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	米　砂糖	油	603 21.4 2.2	809 27.2 3.4	魚介類
		牛乳		牛乳							
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ					揚げ油			
		キャベツのおかか炒め	かつお節		にんじん　いんげん	キャベツ　もやし	砂糖	油			
		豆腐汁	豆腐	わかめ	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　えのきたけ					
		【ひじき】ひじきは、海の中では黄褐色をしていますが、乾燥させると黒色になります。干しひじきには、植物でいう葉にあたる部分を干した芽ひじきと、茎にあたる部分の長ひじきがあります。給食では、芽ひじきを使っています。ひじきには、カルシウムや鉄、食物繊維が多く含まれています。									
21	木	パン　牛乳		牛乳			パン		620 26.5 2.4	724 30.8 3.1	小魚
		鶏肉のゆずきち漬け	鶏肉			ゆずきち	砂糖　でんぷん	油			
		ほうれん草のソテー			ほうれん草　にんじん	キャベツ　とうもろこし		オリーブ油			
		きのこスープ	ベーコン		小松菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ しめじ　えのきたけ	じゃがいも				
		【長門ゆずきち】長門ゆずきちは、カボスやスダチなどの仲間で山口県オリジナルの柑橘です。長門市、萩市、下関市で栽培されており、収穫時期は8月上旬から10月下旬です。長門市は、「長門ゆずきち」の県内最大の産地です。爽やかな香りとまろやかな酸味が特徴です。今日は、オーブンで焼いた鶏肉に長門ゆずきちで作ったタレを絡めた鶏肉のゆずきち漬けでいただきましょう。									
22	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		642 28.3 1.5	797 34.9 2.0	野菜
		高野豆腐の卵とじ	卵　鶏肉　高野豆腐 ちくわ		にんじん	たまねぎ　しいたけ グリンピース	じゃがいも　砂糖	油			
		切り干し大根のソース炒め	平天	あおのり	にんじん　ピーマン	もやし　切り干し大根	砂糖	ごま　ごま油			
		【高野豆腐】高野豆腐は、一説によると、およそ800年前の鎌倉時代に高野山の僧侶たちによって作られた「凍り（こおり）豆腐」がはじまりとされています。精進料理として食べていた豆腐が冬の寒さで凍ってしまい、翌日それを溶かして食べたところ食感が面白くおいしいということから食べられるようになったそうです。高野豆腐は、「凍り豆腐」や「凍み豆腐」とも呼ばれています。									
25	月	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		612 25.2 1.4	756 30.5 1.8	乳製品
		焼き肉風炒め	豚肉　秋吉台高原牛　みそ		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	砂糖　でんぷん	ごま　油			
		ワンタンスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　しいたけ	タンメン	ごま油			
		【ワンタン】ワンタンは中国料理のひとつで漢字では「雲を呑(のむ)」と書いて「雲呑（わんたん）」と読みます。スープに入れたワンタンが、空に浮かんだ雲のように見えたからだそうです。また、これを飲むと幸福が訪れると言われています。給食では、ワンタンの皮のタンメンが入ったスープになっています。									
26	火	パン　マーシャルビーンズ　牛乳		牛乳			パン　マーシャルビーンズ		675 26.3 1.9	789 30.9 2.4	果物
		きのこの和風スパゲティ	鶏肉	のり	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　しいたけ　しめじ エリンギ	スパゲティ	オリーブ油			
		卵と野菜の炒め物	炒り卵		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ		油			
		【卵】卵には、たんぱく質や脂質、ビタミン、鉄分などたくさんの栄養素が含まれています。特に、卵に含まれている鉄分は、体の中で利用されやすく、貧血を予防してくれる働きがあります。									
27	水	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース	米　大麦　じゃがいも	カレールウ　油	661 23.1 2.4	805 27.1 3.1	野菜
		牛乳		牛乳							
		海藻サラダ		海藻ミックス	ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
		【ヨーグルト】ヨーグルトは、原料となる生乳や乳製品を混ぜ合わせた後、加熱・冷却し、乳酸菌を加え、発酵させて作ります。ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、腸内環境を整えお腹の調子を良くしたり、たんぱく質やカルシウムなどの吸収を助けたりする働きがあります。									
28	木	セルフフィッシュバーガー　牛乳	白身魚フライ		にんじん	キャベツ	パン	ノンエッグタルタルソース　揚げ油	636 27.4 2.7	771 32.3 3.1	海藻
		（パン　白身魚フライ　野菜ソテー　ノンエッグタルタルソース）		牛乳							
		ミネストローネスープ	鶏肉　ベーコン　大豆		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　とうもろこし　セロリー	じゃがいも	油			
		バナナ（中学校のみ）				バナナ					
		【トマト】トマトは、熊本県での生産が盛んで、次いで北海道、愛知県、茨城県、栃木県が国内の産地となっています。山口県内では、萩市と山口市での栽培が盛んで「山口あぶトマト」の名前で、中国地方最大の夏秋トマト産地となっています。今日のミネストローネスープにも県産のトマトを使っています。									
29	金	ご飯　牛乳		牛乳			米		636 21.7 1.8	803 27.1 2.2	卵
		うさぎ型ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ								
		野菜のマヨネーズ炒め			にんじん	キャベツ　たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ　油			
		お月見汁	油揚げ　かまぼこ		にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しいたけ	白玉団子　さといも				
		【お月見】お月見は、旧暦の8月15日に月を観賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。今年は9月29日がその日にあたります。団子やススキ、サトイモなどをお供えして月を眺めます。今日は、お月見にちなみうさぎの形をしたハンバーグと白玉団子を満月に見立てたお月見汁にしました。よくかんで食べましょう。									

みんなに食べてほしい日本伝統の食材
～まごわ(は)やさしい～

「まごわ（は）やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい食材の頭文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれるので、ぜひ毎日の食事に取り入れたいものですね。給食でも9月15日（金）が「まごわ（は）やさしい」献立の日になっています。

まごわ（は）やさしい！
日本の伝統食材

まめ（豆類）

豆だけでなく、豆腐やなっとうなどの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま（種実類）

無機質（ミネラル）や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。

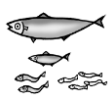
わ（は）かめ（海藻類）

カルシウムなどの無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

やさい（野菜類）

ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。

さかな（魚類、小魚類）



カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

しいたけ（きのこ類）

しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにはうま味やビタミンDが豊富です。

いも（いも類）

でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさといものヌルヌルも健康成分です。