令和4年９月

よていこんだてひょう

柏市立豊小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
5(月)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	にんじん　トマトピューレ　グリンピース　しょうが たまねぎ　にんにく　ぶなしめじ　マッシュルーム	こめ　むぎ　こむぎこ　バター サラダあぶら	644	22.1	19.3	2.06
		マセドアンサラダ		にんじん　きゅうり　たまねぎ　コーンかん	じゃがいも　さとう サラダあぶら				
		梨(なし)		なし					
		大豆小魚(だいずこざかな)	だいず　にぼし						
6(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	647	29.1	20.1	2.49
		鯖(さば)のみそ煮(に)	みそ　さば	しょうが　ながねぎ	きびさとう				
		磯香(いそか)あえ	のり	こまつな　にんじん　キャベツ					
		冬瓜汁(とうがんじる)	とうふ　あぶらあげ とりにく	にんじん　こねぎ　とうがん　ほししいたけ	でんぷん				
		冷凍(れいとう)みかん		れいとうみかん					
7(水)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう／		しょくパン　さとう　ごま マーガリン	659	28.9	22.4	2.43
		鶏肉(とりにく)と豆(まめ)のトマト煮(に)	いんげんまめ　レンズまめ とりにく	トマトかん　トマトジュース　にんじん　グリンピース たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう オリーブオイル				
		海藻(かいそう)サラダ	かいそうミックス(わかめ、くきわかめ、こんぶ、あかとさかのり、しろみりん、しろとさかのり)	にんじん　キャベツ　きゅうり	さとう　ごまあぶら サラダあぶら				
		小魚(こざかな)	にぼし						
8(木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	610	28.2	17.9	2.12
		しいらのチリソースかけ	しいら	しょうが　たまねぎ　にんにく	でんぷん　さとう　ごまあぶら だいずあぶら				
		春雨(はるさめ)の炒(いた)め物(もの)		にんじん　キャベツ　しょうが　にんにく　もやし ほししいたけ	はるさめ　さとう　ごまあぶら サラダあぶら				
		うずら卵(たまご)入(いと)り五目中華(ごもくちゅうか)スープ	とうふ　とりがら うずらたまご	チンゲンサイ　にんじん　たけのこ　ながねぎ　きくらげ					
		いり大豆(だいず)	だいず						
9(金)	○	きのこうどん	ぎゅうにゅう／　あぶらあげ なると　とりにく	こまつな　にんじん　ながねぎ　えのきたけ ほししいたけ　しめじ	うどん	603	25.9	18.0	2.44
		秋野菜(あきやさい)と豚肉(ぶたにく)の煮物(にもの)	だいず　ぶたにく	にんじん　さやいんげん　ごぼう　れんこん	さつまいも　こんにゃく　くり きびさとう　サラダあぶら				
		月見団子(つきみだんご)（みたらし）			しらたまもち　でんぷん きびさとう				
		小魚(こざかな)	にぼし						
12(月)	○	チンジャオロースー丼(どん)	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	ピーマン　あかピーマン　しょうが　たけのこ　にんにく きピーマン　もやし	こめ　むぎ　でんぷん　さとう ごまあぶら　サラダあぶら	669	26.5	19.3	2.51
		中華(ちゅうか)コーンスープ（卵(たまご)入り）	とりがら　たまご	チンゲンサイ　たまねぎ　コーンかん	でんぷん				
		杏仁(あんにん)フルーツポンチ		みかんかん　パインかん　おうとうかん	さとう　あんにんどうふ				
		大豆小魚(だいずこざかな)	だいず　にぼし						
13(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	591	26.5	17.3	2.04
		ほっけのごまみそ焼(や)き	みそ　ほっけ		さとう　ごま				
		切(き)り干(ぼ)し大根(だいこん)の旨(うまに)煮(に)	あぶらあげ	にんじん　さやいんげん　きりぼしだいこん	きびさとう　サラダあぶら				
		いもの子汁(こじる)	とうふ　ぶたにく	こまつな　にんじん　ごぼう	さといも　こんにゃく サラダあぶら				
		ぶどう		ぶどう					
14(水)	○	ちゃんぽん	ぎゅうにゅう／　とうにゅう むしかまぼこ　いか ぶたにく　とりがら	にんじん　キャベツ　しょうが　たまねぎ　コーンかん もやし　きくらげ	ちゅうかめん　ごまあぶら サラダあぶら	609	24.5	22.5	2.36
		ひじきと大豆(だいず)の煮物(にもの)	だいず　あぶらあげ　ひじき	にんじん　さやいんげん	こんにゃく　きびさとう サラダあぶら				
		大学(だいがく)いも			さつまいも　さとう　みずあめ ごま　だいずあぶら				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
15(木)	○	メキシカンピラフ	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	にんじん　ピーマン　たまねぎ　きピーマン	こめ　むぎ　オリーブオイル	587	24.8	20.0	1.89
		グリルチキンのサルサソースかけ	とりにく	トマトかん　たまねぎ　にんにく　レモンかじゅう	きびさとう				
		大豆(だいず)サラダ	だいず	キャベツ　きゅうり　たまねぎ　コーンかん	きびさとう　サラダあぶら				
		冷凍(れいとう)パイン		れいとうパイン					
		アーモンド小魚(こざかな)	にぼし		アーモンド				
16(金)	○	甘納豆(あまなっとう)パン	ぎゅうにゅう／		あまなっとうパン（あずき）	675	25.1	24.0	2.75
		子持(こも)ちししゃもの青(あお)のりフライ	あおのり　ししゃも		こむぎこ　パンこ　さとう だいずあぶら				
		コールスローサラダ		にんじん　キャベツ　きゅうり　コーンかん	さとう　サラダあぶら				
		ベーコンのクリームスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん　たまねぎ　にんにく	こめこ　じゃがいも サラダあぶら				
20(火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	629	24.1	18.8	1.94
		豆腐(とうふ)とうずら卵(たまご)のチリソース煮(に)	とうふ　ぶたにく うずらたまご	チンゲンサイ　にんじん　しょうが　たまねぎ　にんにく ながねぎ　はくさい	でんぷん　さとう サラダあぶら				
		バンサンスウ		にんじん　きゅうり　もやし　きくらげ	はるさめ　さとう　ごまあぶら サラダあぶら				
		オレンジゼリー	アガー	オレンジジュース	さとう				
		小魚(こざかな)	にぼし						

令和4年９月

よていこんだてひょう

柏市立豊小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
21(水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	651	27.0	21.2	2.04
		鰯の蒲焼き	いわし	しょうが	こめこ　でんぷん　さとう だいずあぶら				
		からしあえ		こまつな　にんじん　もやし	きびさとう				
		豚汁	とうふ　みそ　ぶたにく	にんじん　ごぼう　だいこん　ながねぎ	じゃがいも　こんにゃく サラダあぶら				
		梨		なし					
22(木)	○	ナシゴレン	ぎゅうにゅう／　えび とりにく	ピーマン　あかピーマン　たまねぎ　コーンかん にんにく	こめ　むぎ　きびさとう サラダあぶら	598	20.0	17.8	2.40
		春巻き	とりにく	にんじん　しょうが　もやし　たけのこ	こむぎこ　はるまきのかわ　で んぷん　はるさめ　きびさとう ごまあぶら　だいずあぶら				
		ビーフンスープ	とりがら	チンゲンサイ　にんじん　しょうが　はくさい ほししいたけ　きくらげ	ビーフン				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
26(月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ　むぎ	634	30.3	16.3	1.93
		鮭のちゃんちゃん焼き	みそ　さけ	キャベツ　たまねぎ　コーンかん　えのきたけ	さとう　ごま　バター				
		さつまいもの煮物			さつまいも				
		かきたま汁	とうふ　たまご	こまつな　にんじん　ながねぎ	でんぷん				
		いり大豆	だいず						
27(火)	○	高野豆腐入り麻婆茄子丼	ぎゅうにゅう／　だいず こうやどうふ　みそ ぶたにく	にら　にんじん　しょうが　たけのこ　なす　にんにく ながねぎ　ほししいたけ	こめ　むぎ　でんぷん きびさとう　ごまあぶら サラダあぶら	647	25.1	15.9	2.62
		春雨スープ	とりにく　とりがら	チンゲンサイ　しょうが　ながねぎ　はくさい　きくらげ	はるさめ				
		じゃがもち	のり		じゃがいも　でんぷん きびさとう　サラダあぶら				
		小魚	にぼし						
28(水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／　ぶたにく	トマトかん　ピーマン　たまねぎ　にんにく	スパゲティ　きびさとう サラダあぶら	652	23.9	18.5	2.33
		野菜スープ		にんじん　ほうれんそう　かぶ　キャベツ	じゃがいも				
		桃のカップケーキ	ぎゅうにゅう	おうとうかん	こむぎこ　さとう メープルシロップ　バター				
		大豆小魚	だいず　にぼし						
29(木)	○	秋刀魚ごはん	ぎゅうにゅう／　さんま	しょうが	こめ　むぎ　でんぷん　ごま きびさとう　だいずあぶら	694	26.5	24.9	2.50
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん　さやいんげん　たまねぎ	じゃがいも　こんにゃく きびさとう　サラダあぶら				
		キャベツとわかめのみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ わかめ	にんじん　キャベツ					
		ぶどう		ぶどう					
		いり大豆	だいず						
30(金)	○	ナン	ぎゅうにゅう／		ナン	598	30.3	18.4	2.96
		キーマカレー	だいず　レンズまめ ぶたにく	トマトかん　にんじん　パセリ　しょうが　セロリー たまねぎ　にんにく	こむぎこ　サラダあぶら				
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな　にんじん　キャベツ　きゅうり	さとう　サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				

平均栄養量	633	26.0	19.6	2.32

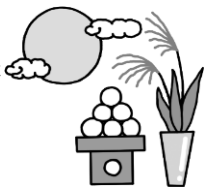
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/26.8(18～32)ｸﾞﾗﾑ、脂質/18.1(17.8～21.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、塩分/2ｸﾞﾗﾑ未満です。
※7日,16日のパンは卵不使用です。（原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）
※12日の杏仁豆腐は乳成分を使用しています。
※14日の中華麺は卵不使用です。（原材料：小麦粉・加工でんぷん）
※30日のナンは卵・乳不使用です。（原材料：小麦粉・なたね油・砂糖）

秋の行事食・食べ物を知ろう

重陽の節句

9月9日に行います。
桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。

十五夜



旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。
「中秋の名月」ともいいます。
「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年の十五夜は9月9日です。

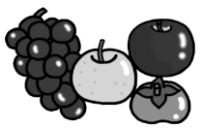
戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。
春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃が旬です。

さつまいも

さつまいもは食物せんいとビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。

なし・ぶどう・かき・りんご



くだものがおいしい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。

おはぎ

お彼岸に作ります。
春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。