

9月 献立予定表

日曜	献立名	牛乳	食品名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
4 火	麦入りご飯 なす入りマーボー豆腐 パンサンスー なし	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 春雨	生姜 にんにく 人参 長ねぎ たけのこ 干椎茸 ニラ なす もやし きゅうり なし	エネルギー: 595kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 2.1g	2学期が始まり、校舎に子供たちのにぎやかな声が戻ってきました。 早速早起き朝ご飯をこころがけて、勉強や遊びに充実した夏休みを過ごすことができましたでしょうか？ 今年の残暑も厳しそうですから、熱中症に注意して、2学期もがんばりましょう！ 12日(水) 「ホイコーロー丼」 「ホイコーロー」とは、四川料理の1つです。 ゆでて余分な脂を落とした豚肉をうすく切り、野菜と一緒に炒めてみそや甜麺醬などで味付けをした料理です。 野菜は中国ではにんにくの芽を使いますが、日本ではキャベツや長ねぎを使って作ります。 甘い味付けの「ホイコーロー」ですから、白いご飯とよく合いますよ。
5 水	ターメリックライス シーフードソースかけ シャキシャキポテトサラダ フライビーンズ	○	牛乳 エビ ホタテ アサリ 生クリーム ひよこ豆	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース 人参 もやし	エネルギー: 589kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.6g	
6 木	ミルクパン さばのチリソース 青のりポテト 野菜スープ 巨峰	○	牛乳 さば 青のり 豚肉	パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし キャベツ えのきたけ 小松菜 巨峰	エネルギー: 610kcal たんぱく質: 27.6g 脂質: 24.0g 食塩相当量: 2.3g	
7 金	五穀わかめご飯 トマトとオクラの肉じゃが 切干大根のごまあえ なし	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉	米 五穀米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 人参 玉ねぎ トマト オクラ 切干大根 小松菜 なし	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 2.3g	
10 月	メキシカンライス ホキのハーブ焼き ひじきサラダ ポテトクリームスープ	○	牛乳 ウインナー ホキ ひじき 青大豆 とり肉 生クリーム	米 油 砂糖 米粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン バジル キャベツ コーン マッシュルーム パセリ	エネルギー: 607kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 2.5g	
11 火	豚肉とごぼうのご飯 生場のカレーチース焼き 五目スープ 巨峰	○	牛乳 豚肉 昆布 生場 とり肉 うずら卵	米 油 砂糖 春雨 エッグケア	ごぼう 人参 玉ねぎ もやし たけのこ 干椎茸 長ねぎ 小松菜 巨峰	エネルギー: 591kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.4g	
12 水	ホイコーロー丼 大豆とじゃこのごまがらめ トマトと卵のスープ	○	牛乳 豚肉 みそ じゃこ 大豆 卵	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 長ねぎ ニラ トマト レタス	エネルギー: 631kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 22.3g 食塩相当量: 2.2g	
13 木	玄米ご飯 ひじきふりかけ ツナとじゃがいもの煮物 ビーフンソテー なし	○	牛乳 ひじき 鯉節 高野豆腐 ベーコン ツナ	米 玄米 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも ビーフン	ゆかり 人参 玉ねぎ もやし いんげん キャベツ ニラ なし	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 13.6g 食塩相当量: 1.4g	
14 金	手作りピザ カラフルスープ きゅうりのピクルス 巨峰	○	牛乳 ウインナー チーズ 豚肉 青大豆 レンズ豆	強力粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン セロリ 人参 キャベツ 巨峰 コーン きゅうり パセリ	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 18.8g 食塩相当量: 2.9g	
18 火	黒豆ご飯 プリの和風マリネ からしあえ 豆乳入りみそ汁	○	牛乳 黒豆 プリ 豆腐 油揚げ わかめ 豆乳 みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ カリカリ梅	エネルギー: 628kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 2.6g	
19 水	【オリンピック献立・北京】 小松菜チャーハン かに玉 ビーフンスープ 杏仁ムース	○	牛乳 焼豚 かに 卵 生クリーム	米 油 砂糖 ビーフン	人参 小松菜 干椎茸 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ニラ みかん	エネルギー: 590kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 22.5g 食塩相当量: 2.8g	
20 木	カリカリごぼうの ドライカレーライス バイクドポテト ナタデココボンチ	シ ョ ア	ジョア とり肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 チーズ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも バター ナタデココ	ごぼう にんにく 生姜 人参 セロリ 玉ねぎ ピーマン パセリ みかん 桃 パイン りんご	エネルギー: 678kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 12.1g 食塩相当量: 1.8g	
21 金	ピロシキ ポテトのみそバター煮 大根サラダ 巨峰	○	牛乳 豚肉 大豆 卵 とり肉 みそ わかめ	パン 油 春雨 パン粉 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖	セロリ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ いんげん きゅうり 巨峰	エネルギー: 620kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.1g 食塩相当量: 2.6g	
25 火	【中秋の名月献立】 きつねうどん 鮭の照り焼き 即席漬け お月見かぼちゃだんご	○	牛乳 とり肉 油揚げ 鮭 豆腐 小豆	うどん 油 白玉粉 上新粉 砂糖	人参 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ 小松菜 生姜 きゅうり キャベツ かぼちゃ	エネルギー: 589kcal たんぱく質: 29.3g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 2.1g	
26 水	【秋のお彼岸献立】 二色おはぎ(きなこ・ごま) じゃこくるみ 梅あえ 豚汁	○	牛乳 きなこ じゃこ 鯉節 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 くるみ こんにゃく ごま じゃがいも 砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ 梅肉 ごぼう 大根 長ねぎ	エネルギー: 588kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.1g	
27 木	ご飯 小イワシの南蛮漬け 豆腐の中華煮 塩昆布あえ	○	牛乳 小イワシ 豚肉 うずら卵 豆腐 塩昆布	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	長ねぎ 生姜 干椎茸 人参 たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり	エネルギー: 647kcal たんぱく質: 29.7g 脂質: 22.6g 食塩相当量: 2.3g	
28 金	栗ご飯 さんまのみそ煮 わかめサラダ けんちん汁	○	牛乳 さんま みそ わかめ 豆腐 油揚げ	米 もち米 栗 砂糖 はちみつ ごま 油 里芋 こんにゃく	生姜 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 りんご	エネルギー: 642kcal たんぱく質: 24.0g 脂質: 23.6g 食塩相当量: 2.9g	

【オリンピック給食～中国・北京～】

第29回オリンピックは、2008年8月8日～24日に中国の北京で開催されました。

アジアで夏季オリンピックが開催されたのは、1964年の東京、1988年の韓国に続き3回目であり中国で開催されたのは初めてです。

204の国と地域から約11,000人のアスリートが参加し、全28競技302種目が行われました。

広大な国土をもつ中国は地域によって気候や特産品が違うため、北京料理、四川料理、広東料理、上海料理など、それぞれ特徴がある料理が作られています。給食では、カルシウムと鉄分たっぷりの小松菜を使った彩りのよいチャーハン、かに玉、口溶けのよい杏仁ムースを作ります。

