



9がつ よていこんだてひょう

2024年9月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
2月		ビビンバ	○	ぶたにく	しょうが にんにく もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	今日から、2学期の給食が始まります。毎日を元気に過ごすためには、しっかりと食べることがとても大切です。
	ばいたんスープ	とりにく とうふ		にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	ごまあぶら		
	もものあんにとろろ			はくとう	あんにとろろ		
3火		サラダうどん	○	ツナ わかめ	キャベツ もやし きゅうり	うどん	今日の主食はサラダうどんです。麺と具、つゆを混ぜて食べてください。暑い季節には、冷たい麺が食べやすくなりますね。
	ぶたじゃがじる	にぼし ぶたにく みそ		たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
	モカチョコむしパン	ぎゅうにゅう			むしパンこ さとう あぶら チョコレート		
4水		バターロールパン	○			パン	 山梨県は、ぶどうの生産量が全国1位です。その中でも、巨峰は、ぶどうの王様と呼ばれ、最も生産されている品種です。大粒で濃い紫色の皮に包まれています。皮をむいて、種に気を付けて食べましょう。
	チリコンカン	ぶたにく だいず		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら さとう マカロニ		
	コールスローサラダ	かにかまぼこ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		
	チキンコンソメスープ	とりにく		たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも		
	ぶどう(きよほう)			きよほう			
5木		むぎごはん	○			こめ むぎ	南部焼きとは、肉や魚にごまを付けて焼いた料理のことです。岩手県や青森県にまたがる南部地方がごまの名産地であることが由来と言われています。
	しろみぎかなのなんぶやき	たら ヨーグルト			ごま		
	やさいのそぼろに	とりにく		しょうが にんじん キャベツ こまつな	さとう		
	とうふとわかめのみそしる	にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ		たまねぎ ねぎ			
6金	甲斐市制定20周年記念献立						9月1日は、甲斐市ができて20周年でした。その記念として今日は、甲斐市産の甲州ワインビーフ、赤坂とまと、梅ジャムを使った給食です。
	あかさかとまとのビーフハヤシライス	○	こうしゅうワインビーフ なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム あかさかトマト	こめ むぎ オリーブオイル ハヤシルウ		
	かんてんサラダ		いとかまぼこ わかめ かんてん	キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		
	やはたいぬうめジャムゼリー				うめジャム さとう		
9月		むぎごはん	○			こめ むぎ	さつまいもは、秋の味覚の代表と言われています。ビタミンCや炭水化物が多く、皮には食物せんいが豊富に含まれています。今日は、みそ汁に入れました。普段より甘さが引き立つみそ汁を味わってください。
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ		しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう		
	ごしきあえ	いとかまぼこ		キャベツ きゅうり にんじん たくあん			
	さつまいものみそしる	にぼし あぶらあげ みそ		にんじん だいこん しめじ ねぎ	さつまいも		
	あじつけこざかな	かたくちいわし			さとう		
10火		むぎごはん	○			こめ むぎ	鮭は、世界中で食べられている人気の魚です。日本では北海道や東北地方などでよくとれますが、チリやノルウェーからも輸入されています。
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ		たまねぎ しめじ えのきたけ	ノンエッグマヨネーズ		
	いそかあえ	のり		もやし キャベツ ほうれんそう にんじん			
	さわにわん	かつおぶし ぶたにく		しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		
11水		たんたんめん	○	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら ごま	今日は、初登場の担々麺です。担々麺は、辛さとごまの風味が特徴のスープで、具材にはひき肉やチンゲン菜が入っています。
	いかのレモンソース	いか		レモン	かたくりこ あぶら さとう		
	チョレギサラダ	わかめ のり		サニーレタス レタス きゅうり パプリカ	ドレッシング		
	チーズ	チーズ					
12木		ざっこくごはん	○			こめ くろまい あわ くろまめ アマランサス きび げんまい キヌア あずき ごま あかまい むぎ ひえ	今日のご飯には、黒米や玄米、あわなどの雑穀が含まれています。白米と比べると食物繊維やカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。
	わふうてりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく とうふ たまご		たまねぎ しょうが	パンこ さとう かたくりこ		
	おかかあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	さとう		
	なめこのみそしる	にぼし とうふ みそ		なめこ ねぎ			
	オレンジ			オレンジ			
13金		こくとうパン	○			パン	今日のデザートは、シャインマスカットです。種がなく、皮ごと食べられる手軽さと、とびきりの甘さで最近人気の品種です。病気に強く、作りやすいことからシャインマスカットの生産量が近年とても増えています。
	チキンカットマトソース	とりにく		にんにく たまねぎ トマト	こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう		
	まめとチーズのサラダ	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ハム チーズ		カリフラワー きゅうり にんじん	ドレッシング		
	ジュリアンヌスープ	いとかまぼこ		たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな			
	ぶどう(シャインマスカット)			シャインマスカット			

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



9がつ よていこんだてひょう

2024年9月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
17火	十五夜給食	むぎごはん	○			こめ むぎ	今日は、十五夜です。十五夜は、中秋の名月とも呼ばれ、1年で最も月がきれいに見えると言われています。秋の収穫に感謝する日でもあり、芋名月とも呼ばれています。
		やはたいものそぼろに		とりにく	しょうが えだまめ	さとう やはたいも かたくりこ	
		やさいのごまみそあえ		いとかまぼこ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら あぶら ごま	
		おつきみすましじる		かつおぶし	にんじん しめじ ねぎ こまつな	じゃがいも かたくりこ	
		つきみだんご				こめこ さとう かたくりこ	
18水		はちみつレモントースト	○		レモン	パン バター はちみつ	ラタトゥイユは、玉ねぎ、なす、ズッキーニなどの夏野菜をトマトで煮込んだフランスの郷土料理です。
		ラタトゥイユ		ベーコン いか こなチーズ	にんにく たまねぎ スズキーニ なす パプリカ トマト	オリーブオイル	
		ポトフ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
19木	日本全国味めぐり給食 ～宮崎県～						今月の味めぐり給食は、宮崎県です。宮崎県は、鶏料理が有名で、チキン南蛮は宮崎県で生まれた料理です。冷や汁は、焼いた魚と味噌の風味が食欲をそそる、冷たいみそ汁です。
	むぎごはん	○			こめ むぎ		
	チキンなんばん		とりにく たまご	レモン たまねぎ パセリ	こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ		
	きりぼしだいこんのあえもの		かにかまぼこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら		
	ひやじる		にぼし とうふ みそ	きゅうり	ごま ごまあぶら		
20金		カラフルピラフ		ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	こめ むぎ バター オリーブオイル	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味があり、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。
		コーンコロッケ			とうもろこし たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	
		ブロッコリーサラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	ドレッシング	
		ミネストローネ		とりにく こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル じゃがいも	
		ジョア（ブルーベリー）		にゅうさんいんりょう			
24火		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の五目豆には、じゃが芋やピーマンなど、通常の五目豆には入らない食材を使っています。青柳先生が大学生のときに横浜の小学校で食べた思い出の味です。
		さばのねぎしおソース		さば	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	
		かわりごもくまめ		とりにく さつまあげ だいず	にんじん こんにゃく ピーマン	あぶら さとう じゃがいも	
		こまつなのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		バナナ			バナナ		
25水		しょくパン	○			パン	ジャムは果物に砂糖を加えて煮詰めて作ります。果物の中のペクチンという成分とすっぱい酸が砂糖と合わさってゼリーのようにトロッと固まります。
		いちごジャム			いちご	さとう	
		かぼちゃグラタン		とりにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ	あぶら ホワイトルウ マカロニ	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
26木		むぎごはん	○			こめ むぎ	豚汁には、豚肉と豆腐、野菜など多くの具材が入っています。豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。
		とりにくのしおこうじやき		とりにく			
		ちぐさあえ		たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
		とんじる		ぶたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら やはたいも	
		りんごゼリー			りんご	さとう	
27金		セルフナポリパン	○	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン	パン オリーブオイル さとう スパゲッティー	梨は、8月から9月が旬の果物です。果物王国と言われる山梨県ですが、梨はあまり作っていません。千葉県や長野県、茨城県でたくさん生産されています。
		いかのマリネサラダ		いか	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	オリーブオイル さとう	
		クリームシチュー		とりにく きゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	あぶら じゃがいも ホワイトルウ コーンスープのもと	
		なし			なし		
30月		わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ	今日の和え物は、かみかみサラダです。よく噛むことは、虫歯予防につながったり、食べ過ぎを防いだり、胃腸の働きを助けたりするなど、多くの良いことがあります。
		とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	しょうが	ごま さとう	
		かみかみサラダ		かにかまぼこ	ごぼう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	
		えびだんごのすましじる		かつおぶし えびボール	にんじん しめじ ねぎ こまつな		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。