



8・9月 こんだてよていひょう



*米・じゃがいも・たまねぎ・牛肉・ねぎ・トマト・きくらげは、甲斐市で育てられたものです。

2021 敷島学校給食センター

日 曜日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん
		主 食	牛 乳	副 食	あ か ち・に・く・ほねになるもの	み ど り からだのちょうしをとのえるもの	き い ろ ねつやちからのもとなるもの	
8/26	木	むぎごはん		チキンなんばん ゆでやさしいサラダ とんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ みそにほし(だし) みかん	からだのちょうしをとのえるもの キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん フロッコリー	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ タルタルソース さとう ドレッシング さといも こめあぶら	チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理です。肉を大ぶらの衣のようなものをつけて、油で揚げ、甘酢に漬け、タルタルソースをかけて食べます。 敷中 給食開始
27	金	むぎごはん		てづくりメンチカツ こますあえ わかめのみそしる ガリガリくん(ソーダあじ)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく たまご わかめ きぬどうふ みそにほし(だし)	からだのちょうしをとのえるもの にんにく しょうが れんこん こぼろ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう こむぎこ パンこ こめあぶら さとう こめあぶら こま ガリガリくん	今日のメンチカツは、給食センターで手作りしました。全部の学校があるときには、なかなかできないメニューです。こぼろやれんこんなどの根菜が入った歯ごたえのあるメンチカツです。
30	月	ひよこまめのカレーピラフ		かぼちゃとひきにくのサンドフライ フレンチドレッシングサラダ あさりとチンゲンサイのスープ	ぶたひきにく ひよこまめ ワイン ぎゅうにゅう ぶたひきにく あさり きぬどうふ	からだのちょうしをとのえるもの たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら パター パンこ かたくりこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング	ピラフに入っているのは色の豆は、ひよこ豆です。スペイン語ではガルパンソといいますが、英語では、「ひよこみだいな豆の形」という意味の単語です。
31	火	こどもパン		とりにくのレモンソースがけ キャベツとえだまめのサラダ いなからうスープ アセロラゼリー	(乳使用) ぎゅうにゅう とりにく ツナ シヨルターベーコン	からだのちょうしをとのえるもの レモンかじゅう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん アセロラかじゅう	パン こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	アセロラは、サクランボに似た赤くジューシーな果実で、栄養価が高く、体調を整え、多くの健康問題を改善してくれるといわれています。特に、ビタミンCが豊富でかぜの予防に力を貸してくれます。
9/1	水	＜甲斐市市制17周年記念献立＞ 甲州ワインビーフとあかさかとまとのハヤシライス		アスパラサラダ 甲斐市産うめジャムゼリー	ぎゅうにく(甲州ワインビーフ) なまクリーム ぎゅうにゅう あかさか	からだのちょうしをとのえるもの にんにく しょうが たまねぎ セロリーにんじん マッシュルーム しめじ トマト(あかさかとまど) きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい ルウ こめあぶら うめジャム ゼリー	9月1日は甲斐市の誕生日(市制祭)です。甲斐市は竜王町、敷島町、双葉町の3つの町から生まれました。今日はそれを記念して、甲斐市のワインビーフとあかさかとまど、梅を使った献立になっています。甲斐市全部の学校が同じ献立の「ワインビーフとあかさかとまとのハヤシライス」と梅ジャムゼリーを食べています。敷北小5年林間学校
2	木	ひやむぎ		やさいのかきあげ ひじきのドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし) ぎゅうにゅう ひじき とりササミ	からだのちょうしをとのえるもの ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん こぼろ しゅうきく にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし とうもろこし	ひやむぎ こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら	煮物に使われることが多い海苔の仲間「ひじき」には、海藻類に多い食物せんいだけでなく、貧血の予防のための鉄分がたくさん含まれています。今日は、サラダに入れました。 敷北小5年林間学校
3	金	むぎごはん		みそカツ だいこんのそぼろに ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいすのこな とりひきにく やきちくわ きぬどうふ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	からだのちょうしをとのえるもの だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	こめ むぎ きょうかまい パンこ こま さとう こめあぶら かたくりこ こめあぶら さとう	「みそカツ」は、名古屋めしとして知られています。とんかつに八丁みそなどの豆みそにだし汁と砂糖を加えて作ったみそだれをかけます。この料理の始まりは、郷土である「どて煮」に間違っってとんかつを落としてしまったことがきっかけのようです。
6	月	むぎごはん		かんぱちのオーロラソースがけ ほうれんそうのごまあえ いものこじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう かんぱち みそ とりにく きぬどうふ みそにほし(だし) みかん	からだのちょうしをとのえるもの しょうが もやし ほうれんそう にんじん ほうさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら さとう こま さといも	今日のかんぱちもコロナ禍の中で流通しなくなった魚で、農水省の事業の中で無償でいただきました。かんぱちも青魚で、なかなか給食に登場することはありませんが、ぜひ味わってください。
7	火	こめこパン		ワインビーフシチュー なまやさしいサラダ ぶどう	(乳使用) ぎゅうにゅう ぎゅうにく(甲州ワインビーフ) スキムミルク なまクリーム	からだのちょうしをとのえるもの にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ カリフラワー フロッコリー とうもろこし ぶどう	パン じゃがいも こめあぶら ドレッシング	カレンダーの9月7日を見ると「白露(はくろ)」と書いてあります。白露は季節を表す言葉で、霜も少しずつおさまり、草や花には朝つゆがつくようになるという意味です。少しずつ秋が近づいていることを意味します。
8	水	ドライカレー		トマトオムレツ コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうひきにく(甲州ワインビーフ) ぶたひきにく とりレバー チーズ たまご たまねぎ トマト	からだのちょうしをとのえるもの にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン たまねぎ トマト キャベツ もやし にんじん こまつな もも	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こむぎこ さとう だいすあぶら さとう こめあぶら こま ゼリー	コールスローサラダは、キャベツを細かく切ったサラダです。古くから食べられていたのですが、マヨネーズが発明されてからよく食べられるようになりました。名前の由来は、オランダ語のキャベツサラダからきているそうです。 敷南小6年修学旅行 敷中学園祭開催
9	木	セサミトースト		ポークビーンズ むしどりサラダ ヨーグルト	(乳使用) ぎゅうにゅう ぶたにく だいす シヨルターベーコン とりササミ ヨーグルト	からだのちょうしをとのえるもの たまねぎ にんじん トマト にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	パン パター さとう こま じゃがいも こめあぶら さとう ドレッシング	こまの花は白で、きれいな花を咲かせます。こまは、とても栄養価の高い食品です。骨を作るカルシウムや貧血予防のための鉄分などのミネラル類が豊富でビタミン類もたくさん含まれます。たくさん食べる食品ではありませんが、食べる機会を増やしてほしい食品です。 敷南小6年修学旅行 敷中学園祭体育部門
10	金	むぎごはん		とりにくとうすらのしちに せんじゃがサラダ ふのみそしる はくとうジュレ(敷北小・敷南小・敷中) ガリガリくん(ソーダあじ)(敷小)	ぎゅうにゅう とりにく うすらのたまご ツナ わかめ みそにほし(だし) ももかじゅう もも	からだのちょうしをとのえるもの にんじん ピーマン こんにゃく にんじん きゅうり とうもろこし ももかじゅう もも	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう こま ふ ゼリー アイス	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいませんか?ごはん茶わんが自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかずのおさきが並びます。はしは、右ききの人ははしを持つところが右です。左ききの人は、その反対です。 敷南小6年修学旅行 敷中学園祭体育部門予備日

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

13	月	むぎごはん (ふりかけ)		<p>あじフライ </p> <p>くきわかめのきんぴら</p> <p>とうがんとみそしる</p> <p>ぶどう</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あじ</p> <p>ぶたにく くきわかめ</p> <p>あぶらあげ わかめ みそにぼし(だし)</p> <p>ぶどう</p>	<p>しょうが にんにく さやいんげん こんにゃく</p> <p>とうがん キャベツ ねぎ</p> <p>ぶどう</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>こむぎこ パンこ こめあぶら</p> <p>こめあぶら さとう こめあぶら</p>	<p>とうがんは、「冬」の「瓜(うり)」と書きますが、おいしく食べられる旬は、7月から10月です。この時期、お店では緑色のラグビーボールのような冬瓜をよく目にします。ほとんどが水分ですが、夏バテ防止に役かってくれる野菜です。</p>
14	火	サラダうどん		<p>なつやさいのマリネ</p> <p>やぎドーナツ</p>	<p>ツナ わかめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p>	<p>だいこん きゅうり にんにく こまつな</p> <p>しょうが にんにく なす かぼちゃ あかパプリカ えだまめ</p>	<p>うどん</p> <p>マヨネーズ(たまごなし)</p> <p>こめあぶら さとう こま</p> <p>ドーナツ</p>	<p>夏野菜といえは、なす、ピーマン、枝豆、そしてかぼちゃです。かぼちゃは冬にほうとうに入れて食べるので冬の野菜と思いがちですが、太陽をいっぱい浴びた夏の野菜です。</p>
15	水	わかめごはん		<p>いかのさらさあげ</p> <p>こうやとうふといんげんのもの</p> <p>じゃがいももちのみそしる</p> <p>プリン(北小・敷小・敷中)</p> <p>ガリガリくん(ソーダあじ) (敷南小)</p>	<p>わかめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いか</p> <p>こうやとうふ かつおぶし(だし)</p> <p>あぶらあげ みそにぼし(だし)</p> <p>(乳・たまごなし)</p>	<p>しょうが</p> <p>にんにく さやいんげん</p> <p>こまつな</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>かたくりこ こめあぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいももち</p> <p>プリン</p> <p>アイス</p>	<p>高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた食べ物です。昔から伝わる保存食です。なかなか食べることが少なくなった食品ですが、骨を作るカルシウムや貧血予防のための鉄分がたくさん含まれています。もちろん赤の仲間なので、筋肉を作るたんぱく質もたくさん含まれています。</p>
16	木	セルフフィッシュ バーガー (タルタルソース)		<p>クラムチャウダー</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>レモンゼリー(敷小・敷南小・敷中)</p> <p>ガリガリくん(ソーダあじ) (敷北小)</p>	<p>(乳使用)</p> <p>たら</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ショルダーベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク</p> <p>とりササミ</p>	<p>たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ</p> <p>キャベツ きゅうり にんにく だいずもやし フロコロー</p> <p>レモンかじゅう</p>	<p>パン</p> <p>こむぎこ パンこ こめあぶら</p> <p>じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ</p> <p>ドレッシング</p> <p>ゼリー</p> <p>アイス</p>	<p>あさはり、みそ汁はもちろんです。酒蒸しやクラムチャウダーなどにも使われる人気のある食品です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。</p>
17	金	ポーク カレーライス		<p>ぶくじんづけ</p> <p>とうふのせわふうサラダ</p> <p>れいとうみかん</p>	<p>ぶたにく とりレバー スキムミルク</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きぬどうふ</p> <p>わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ あかつのまた</p>	<p>しょうが にんにく たまねぎ にんにく りんご</p> <p>ぶくじんづけ</p> <p>だいこん きゅうり こまつな とうもろこし</p> <p>みかん</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>じゃがいも こめあぶら カレールウ</p> <p>ドレッシング</p>	<p>カレーには欠かせない福神漬けですが、名前の通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんごこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。</p>
21	火	<十五夜給食> ごこくひじき ごはん		<p>スコッチエッグ</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>さつまじる</p> <p>じゅうごやゼリー</p>	<p>ひじき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご ぶたひきにく とりひきにく</p> <p>とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし(だし)</p> <p>(乳使用)</p>	<p>たまねぎ</p> <p>もやし ほうれんそう にんにく はくさい</p> <p>こぼろ にんにく だいこん しめじ ねぎ こんにゃく</p> <p>ぶどうかじゅう</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい ひえ オートミール こま あわ キヌア</p> <p>パンこ さとう だいずあぶら</p> <p>さとう こま</p> <p>さつまいも</p> <p>ゼリー</p>	<p>9月21日は「十五夜」です。満月を鑑賞する習わしは、中国から伝わってきました。たくさん農作物を収穫できたことへの感謝を込めて、お団子や農作物をお供えるようになりました。「中秋の名月」や「いも名月」ともいいます。</p> <p>敷中3年修学旅行</p>
22	水	ミルクパン		<p>シイラのトマト たっぷりソース</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>カレーポトフ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>シイラ</p> <p>いとまほこ</p> <p>ショルダーベーコン ウインナー</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>にんにく たまねぎ パセリ トマト(あかさかトマト)</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんにく とうもろこし しめじ</p> <p>たまねぎ にんにく キャベツ さやいんげん</p>	<p>かたくりこ こむぎこ こめあぶら</p> <p>マヨネーズ(たまごなし)</p> <p>じゃがいも</p>	<p>みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていますか？コロナウイルスやノロウイルス、かぜの予防には、手洗い・うがい効果的です。面倒がらずにしっかり洗きましょう！</p> <p>敷中3年修学旅行・ 1～2年校外学習</p>
24	金	チキンライス		<p>ハタハタのからあげ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>フレンチドレッシングサラダ</p>	<p>とりにく</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハタハタ</p> <p>ぎゅうにゅう なまクリーム</p>	<p>たまねぎ にんにく とうもろこし えだまめ マッシュルーム</p> <p>たまねぎ かぼちゃ パセリ</p> <p>きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい こめあぶら バター</p> <p>でんぷん こむぎこ こめあぶら</p> <p>こめあぶら バター こむぎこルウ</p> <p>ドレッシング</p>	<p>「ハタハタ」は魚の名前で、別名「カミナリウオ」「シロハタ」などと呼ばれています。主に日本海側で食べられていて、秋田県の魚です。「しょっつる」という魚醤の材料として知られています。</p> <p>敷中3年振替休日</p>
27	月	むぎごはん		<p>ぶたにくのりんごソースがけ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>よせなべふうスープ</p> <p>れいとうみかん</p>	<p>ぶたにく</p> <p>ぶたにく やきちくわ えび いか</p> <p>とりにく やきとうふ かまほこ うずらのたまご かつおぶし(だし)</p> <p>みかん</p>	<p>しょうが にんにく りんご レモンかじゅう</p> <p>もやし ほうれんそう にんにく はくさい</p> <p>ほししいたけ にんにく はくさい ねぎ</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>こめあぶら さとう こま</p> <p>さとう こま</p>	<p>なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？それは、牛乳には骨のもとになるカルシウムという栄養素がたくさん含まれ、体への吸収もよいからです。育ちざかりの皆さんには飲んでもらいたいです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムをとるようにしましょう。</p> <p>敷中修学旅行・校外学習 振替休日</p>
28	火	ながさき ちゃんぽん		<p>ぎょうざフライ</p> <p>ごまドレッシングあえ</p> <p>キャラメルパンナコッタ</p>	<p>ぶたにく やきちくわ えび いか</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく まぐろ</p> <p>ハム</p>	<p>たまねぎ だけのこ にんにく キャベツ もやし とうもろこし ねぎ こまつな</p> <p>キャベツ にんにく きゅうり だいこん レモンかじゅう</p>	<p>ちゅうかめん</p> <p>こめあぶら</p> <p>パンこ こめあぶら こめあぶら ぎょうざのかわ パンこ こむぎこ</p> <p>ごまあぶら こま さとう</p> <p>パンナコッタ</p>	<p>みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていますか？コロナウイルスやノロウイルス、かぜの予防には、手洗い・うがい効果的です。面倒がらずにしっかり洗きましょう！また、パンナコッタはイタリア発祥の洋菓子の一種です。イタリア語で生クリーム(パンナ)を煮た(コッタ)という意味です。</p>
29	水	むぎごはん		<p>さばのピリとジャン</p> <p>だいこんととりにくのにも</p> <p>とうふとなめこのみそしる</p> <p>みかんゼリー</p>	<p>さば</p> <p>とりにく</p> <p>きぬどうふ みそにぼし(だし)</p> <p>みかん</p>	<p>しょうが にんにく あさつき</p> <p>だいこん にんにく さやいんげん こんにゃく</p> <p>だいこん なめこ ねぎ</p>	<p>かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら</p> <p>ゼリー</p>	<p>みなさんは、はしがじょうずに使えますか？えんぴつがきちんと持てる人は、はしもじょうずに使えます。今からでも練習すれば、きつときちんとした持ち方ができるようになります。家でも練習してみてください！</p>
30	木	そぼろパン		<p>とりにくのパーベキューソースがけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>まめとやさいのスープ</p> <p>なし</p>	<p>(乳使用)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>とりにく</p> <p>ローズハム</p> <p>ひよこまめ なると</p> <p>なし</p>	<p>しょうが にんにく りんご レモンかじゅう</p> <p>あかパプリカ ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり</p> <p>にんにく たまねぎ えだまめ はくさい</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら</p> <p>さとう</p> <p>ドレッシング</p>	<p>なしには、和なし、中国なし、洋なしの3つあり、食用として世界中で栽培されています。日本では、ほとんどが和なしの栽培で、千葉県、茨城県、鳥取県などで多く栽培されています。</p>

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。