

# 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	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とのえるもの	き い ろ ねつやちからのもとになるもの	
8/26	木	むぎごはん	チキンなんばん ゆでやさいサラダ 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	ねつやちからのもとになるもの こめ むぎ きょうかまい ごむぎこ 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とのえるもの にんにく しょうが れんこん ごぼう 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 ごむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま 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。ごぼう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	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 ごむぎこ 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	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 ごむぎこ 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	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ど」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	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう 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 ごむぎこ 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)	だいにんにん 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 ごま 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す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	しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい だいにんにん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ ごむぎこ さとう こめあぶら さとう ごま 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	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	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 ごむぎこ さとう だいすあぶら さとう ごまあぶら ごま 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、名前の由来は、フランス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	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 ごま じゃがいも こめあぶら さとう ドレッシング	ごまの花は白で、きれいな花を咲かせます。ごまは、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	にんじん ピーマン こんにやく 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 ごむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう ごま 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がりが並びます。はしは、右ききの人ははしの手持ところが右です。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)		あじフライ 	ぎゅうにゅう あじ		こめ むぎ きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら	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。	
				くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう こめあぶら		
				とうがんとみそしる	あぶらあげ わかめ みそにぼし(だし)	とうがん キャベツ ねぎ			
				ぶどう		ぶどう			
14	火	サラダうどん			ツナ わかめ	だいこん きゅうり にんじん こまつな	うどん マヨネーズ(たまごなし)	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。	
				なつやさいのマリネ	ぶたにく	しょうが にんにく なす かぼちゃ あかパプリカ えだまめ	こめあぶら さとう ごま		
				やぎドーナツ			ドーナツ		
15	水	わかめごはん			わかめ		こめ むぎ きょうかまい	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。	
				いかにさらさあげ	いか	しょうが	かたくりこ こめあぶら		
				こうやとうふといんげんのもの	こうやとうふ かつおぶし(だし)	にんじん さやいんげん	さとう		
				じゃがいももちのみそしる	あぶらあげ みそにぼし(だし)	ごぼう にんじん こまつな	じゃがいもち		
				プリン(北小・敷小・敷中)	(乳・たまごなし)		プリン		
				ガリガリくん(ソーダあじ)(敷南小)			アイス		
16	木	セルフフィッシュバーガー (タルタルソース)			(乳使用) たら		パン こむぎこ パンこ こめあぶら	あさりには、みそ汁はもちろん、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貝です。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。	
				クラムチャウダー	ショルダーベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ		
				グリーンサラダ	とりササミ	キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし フロッコリー	ドレッシング		
				レモンゼリー(敷小・敷南小・敷中)		レモンかじゅう	ゼリー		
				ガリガリくん(ソーダあじ)(敷北小)			アイス		
17	金	ポーク カレーライス			ぶたにく とりレバー スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールウ	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、れんごん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。	
				ぶくじんづけ	ぎゅうにゅう	ぶくじんづけ			
				とうふのせわふうサラダ	きぬどうふ	だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	ドレッシング		
				れいとうみかん	わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ あかつのまた	みかん			
21	火	<十五夜給食> ごこくひじき ごはん			ひじき 		こめ むぎ きょうかまい ひえ オートミール ごま あわ キヌア	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。たくさんの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。	
				スコッチエッグ	たまご ぶたひきにく とりひきにく	たまねぎ	パンこ さとう だいずあぶら		
				ほうれんそうのごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん はくさい	さとう ごま		
				さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし(だし)	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	さつまいも		
				じゅうごやゼリー		ぶどうかじゅう	ゼリー		
22	水	ミルクパン			(乳使用) ぎゅうにゅう		パン	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いましょう！	
				シイラのトマト たっぷりソース	シイラ	にんにく たまねぎ パセリ トマト(あかさかトマト)	かたくりこ こむぎこ こめあぶら		
				ほうれんそうサラダ	いとまほこ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ	マヨネーズ(たまごなし)		
				カレーポトフ	ショルダーベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
24	金	チキンライス			とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ マッシュルーム	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら バター	「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。	
				ハタハタのからあげ	ぎゅうにゅう	ハタハタ	でんぷん こむぎこ こめあぶら		
				かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ パセリ	こめあぶら バター こむぎこルウ		
				フレンチドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし	ドレッシング		
27	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	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。	
				ぶたにくのりんごソースがけ	ぶたにく	しょうが にんにく りんご レモンかじゅう	こめあぶら さとう ごま		
				ごぼうサラダ		もやし ほうれんそう にんじん はくさい	さとう ごま		
				よせなべふうスープ	とりにく やきどうふ かまほこ うずらのたまご かつおぶし(だし)	ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ			
28	火	ながさき ちゃんぽん			ぶたにく やきちくわ えび いか	たまねぎ だけのこ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ こまつな	ちゅうかめん こめあぶら	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いましょう！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。	
				ぎょうざフライ	ぎゅうにゅう	とりにく まぐろ	キャベツ にら にんにく 		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
				ごまドレッシングあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう	ごまあぶら ごま さとう		
				キャラメルパンナコッタ			パンナコッタ		
29	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	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！	
				さばのピリとジャン	さば 	しょうが にんにく あさつき	かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら		
				だいこんととりにくのにも	とりにく	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく			
				とうふとなめこのみそしる	きぬどうふ みそにぼし(だし)	だいこん なめこ ねぎ			
30	木	そぼろパン			(乳使用) ぎゅうにゅう		パン	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。	
				とりにくのパーベキューソースがけ	とりにく	しょうが にんにく りんご レモンかじゅう	さとう		
				カラフルサラダ	ロースハム	あかパプリカ ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり	ドレッシング		
				まめとやさいのスープ	ひよこまめ なると	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい			

※ 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。