

9月9日(月)の給食



632Kcal

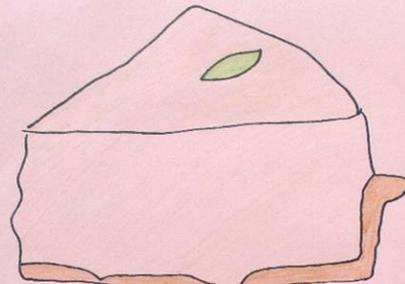


献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ
ピーナッツ和え	ブロッコリー もやし にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
大根サラダ	大根 玉ねぎ かいわれ大根 かつおぶし ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖 刻みのり
おすまし	しいたけ 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
レアチーズ	クリームチーズ ヨーグルト 砂糖 ゼラチン 水 レモン汁



レアチーズ



Q レアチーズのレアとは。
A 「レア (rare)」 は「生焼けの」という意味。

Q レアチーズは何歳から食べられるのか。
A チーズが外国産のものだとリステリ4菌による食中毒の心配があるので3歳ころまで待つのがおすすめ。

Q レアチーズの考案者は。
A チョコレートケーキでも有名な「トッパス」が考案した。

Q チーズは肝臓に負担をかけるのか。
A チーズはタンパク質や塩分は摂りすぎると肝臓や腎臓へ大きな負担をかける。
~タンパク質を摂りすぎた場合~
タンパク質は体内で栄養に分解され、その余りを体外に排出しようと腎臓が酷使される。

~塩分を摂りすぎた場合~
ナトリウムを尿として体外に出すため腎臓が酷使される。

Q 世界で一番チーズを食べる国はどこか。

A 「フランス」
フランス人は1年間に1人あたり26kgのチーズを食べるのに対し、日本人は2kg。

Q レアチーズケーキは日本発祥か。
A 日本発祥である。

Q チーズ生産量世界1位はどこか。
2022年の世界のチーズ生産量は約2,550万トン。
1位: アメリカ
2位: ドイツ
3位: フランス

Q レアチーズの栄養素は。
A 脂質 = 27.95g
炭水化物 = 17.64g
糖質 = 17.55g
たんぱく質 = 4.85g
ビタミン、ミネラルではモリブデンとビタミンAの成分が99%。

Q レアチーズのカロリーは。
A 297kcal。

Q チーズは何で作られているか。
A 生乳(せいじゅう)から作られる。生乳を固めて水分をぬき、発酵・熟成させたのが「ナチュラルチーズ」。ナチュラルチーズを原料に、色々な形加工したものが「プロセスチーズ」という。

と続く...



頑張って作ってよ!
おいしく食べてね!



本日より、2学期の集団給食開始です!

9月10日(火)の給食



679kcal



献立

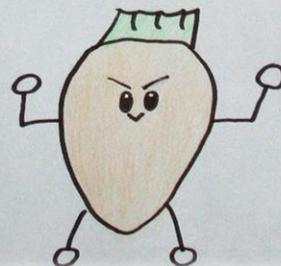
献立	材料
ごはん	米
照り焼きチキン	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
パスタサラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり ツナ コーン 青じそドレッシング
じゃがいもの バター醤油炒め	じゃがいも 玉ねぎ しめじ 有塩バター 薄口しょうゆ パセリ
コンソメスープ	キャベツ にんじん ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



人参

人参には、良い効果が3つあります。

- ① 目や皮膚の健康維持
- ② 腸内環境の調整
- ③ 風邪や貧血の予防



9月11日(水)の給食



769 kcal



献立

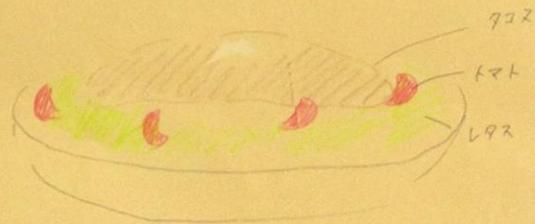
献立	材料
タコライス風	米 豚ミンチ 玉ねぎ オリーブオイル トマト缶 ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう キャベツ
ベーコンと ほうれん草の 卵炒め	ほうれん草 卵 ベーコン しめじ 酒 コンソメ顆粒 塩・こしょう 油
きゅうりと わかめの 酢の物	きゅうり かにかま わかめ 酢 砂糖 薄口しょうゆ
中華スープ	白菜 にんじん 春雨 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



タコライス

タコライスとは

沖縄生まれの料理で、メキシコ料理のタコスの具が乗ったご飯です。なので、タコが乗っているライスではなく、タコスに乗せたご飯という意味です



タコライスはメキシコ料理の一つで、ご飯の上にタコスの具材をのせたもの。挽肉や野菜、チーズ、サルサソースなどをトッピングし、メキシコの国味を楽しめることができます。

タコとは？

メキシコの言葉で「タコ」という意味。

タコライスの郷土は？

南国・沖縄には様々な郷土料理があります。「タコライス」は米海兵隊キャンプハンセンのある全琉野が発祥。

9月12日(木)の給食



688 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
つくねの照り焼き	鶏ミンチ 玉ねぎ・長ネギ しいたけ おろししょうが 酒・片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
塩昆布和え	ブロッコリー 白菜 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
かぼちやの煮物	かぼちや がんもどき さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん・砂糖
豆腐のみそ汁	木綿豆腐 花麩 わかめ 和風だし みそ
白玉ごま団子	白玉だんご すりごま 砂糖 塩



白玉団子

白玉は、日本の伝統的な食べ物で、もちもちとした食感が特徴のスイーツ。

甘味料や色素を加えずに作られる自然な美味しさ
が魅力であり、寒い冬には温かいお汁粉
として、暑い夏には冷たい抹茶やフルーツとの
組み合わせで楽しむことも...!

白玉とは

白玉の素材となる白玉粉は、もち米を水と一緒に
じっくりと挽き下ろし、ころぎ取ったものを乾燥させて
作ります。この作業は手間と時間がかかりますが、
丹念に行われることで、滑らかな触感と甘みが
引き立つ白玉粉ができます。

白玉の日

「白玉の日」は毎年
8月8日に記念されています。
日付が「8」に見えることと、
「八」が重なると「米」という
字に見えることからこの日が
選ばれました。



9月13日(金)の給食



675 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の ごま味噌炒め	豚ももスライス キャベツ 玉ねぎ 油 みそ 酒 みりん 鶏ガラスープの素 すりごま
おひたし	小松菜 にんじん 油揚げ 和風だし 砂糖 薄口しょうゆ
さつまいも サラダ	さつまいも きゅうり 枝豆 ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
和風スープ	えのき 長ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水

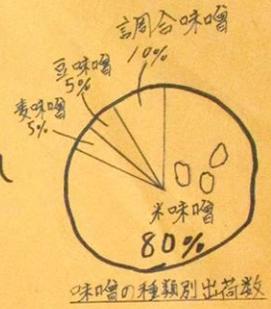


味噌

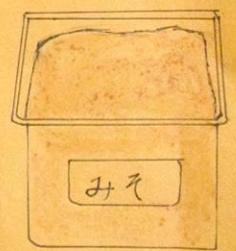
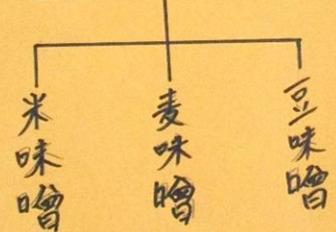
味噌の種類について

味噌は大きく分けて米味噌、麦味噌、豆味噌
言合味噌の4種類に分類することができます。

その中でも、現在国内で生産され
ている 8割が米味噌です。



原料による分類



原料からみると、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類
とこれを混合した 言合味噌に分けることが
できます。

9月17日(火)の給食



838kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚ロース角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 砂糖 片栗粉・水
切り干し大根の サラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢・砂糖 和風顆粒だし
れんこんの 旨塩炒め	れんこん 鶏ミンチ ニラ ごま油 鶏ガラスープの素 酒 塩・こしょう にんにく
わかめスープ	わかめ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
マンゴープリン	マンゴーピューレ 牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水



れんこん

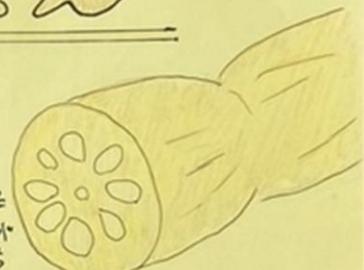
○ れんこんについて

れんこんとは、美しい花を咲かせる蓮の地下茎(地中に埋もれた茎のこぶ)が肥大化したものです。穴があるのは皮から「死が見通せる」縁起物として、赤せち料理と欠かせない食材で、根菜の中でビタミンCが豊富で、胃の粘膜を保護する粘り気があります。

○ 旬

9~12月頃が旬です。

れんこんは淡色野菜なので、ビタミンを豊富に含む緑黄色野菜と組み合わせると、よりヘルシーなより食事になります。



○ 栄養

根菜の中では、シミや肌荒れの防止に役立つビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いので、れんこんの場合はデンプン質によってビタミンCが守られていいるため、塊を小さく振取しやすいためです。また、独特の粘り気には胃の粘膜をサポートする働きがあります。

○ れんこんの歴史

蓮根(れんこん)の原産地は、中国またはインドをいわれています。花びらの落ちた後の葉の幹が、虫(ハチ)の巣に似ていることから「ハチス」と呼び、それが略されて「ハス」となったそうです。

○ 徳島のれんこん

徳島のれんこんは、肌の白さと独特の香りが特徴です。徳島県のれんこんの生産量は、茨城県に次ぐ全国2位を誇ります。



9月18日(水)の給食



675 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のチーズ焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ チーズ パセリ
白菜のナムル	白菜 にんじん もやし 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま油
ひじきの大豆煮	ひじき 水煮大豆 油揚げ こんにやく さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん・砂糖
みそ汁	大根 じゃがいも 青ネギ 和風だし みそ
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



魚缶について



魚缶にはアスタキサンチンが沢山含まれている!!
 魚缶はアスタキサンチンが含まれている食べ物で2番目に多い!!
 1缶 オキアミ [20mg/100g]
 2缶 紅魚缶 [2.5~3.7mg/100g]

アスタキサンチンとは?
 アスタキサンチンは強力な抗酸化作用を持つカロテノイドの一種

効果

- 1 抗酸化作用 活性酸素を除去 老化防止や健康維持
- 2 肌の健康維持 紫外線によるダメージ軽減
- 3 疲労回復 目の疲れや眼精疲労の改善
- 4 目の健康 アスタキサンチンは血液循環改善

9月19日(木)の給食



862kcal



献立

献立	材料
ドライカレー	米 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン にんにく・生姜 油 トマト水煮 カレー粉 ケチャップ ウスターソース カレールウ
ブロッコリーのツナサラダ	ブロッコリー 赤パプリカ ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜とちくわの和え物	小松菜 ちくわ もやし 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



なすについて



なすは、ほぼ水分でできている分、ナスは非常に低カロリーでヘルシーな野菜。

単にカロリーが低いたけでなく、デトックス効果のあるカリウムや、お通じを改善する。食物繊維などの栄養素がダイエットを強力にサポートしてくれます。他にも、なすにはビタミンC、ビタミンK、カリウム、マグネシウムなどが含まれており、免疫機能の向上や骨の健康に寄与します。

なすには、美容効果もあり、シワやシミの原因となる活性酸素を除去する効果がある。



9月20日(金)の給食



747kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の みそ漬け焼き	鶏もも肉 みそ みりん 酒 砂糖 和風だし
キャベツの おかか和え	キャベツ にんじん えのき 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
春雨サラダ	春雨 きゅうり ロースハム きくらげ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
中華スープ	木綿豆腐 たまご 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
みかんの 牛乳かん	みかん 牛乳 寒天 砂糖 水



みかん

栄養素

ビタミンC、カリウムなどの機能性成分が豊富に含まれています。ビタミンCは白血球の免疫に作用し、風邪に対する抵抗力を高めます。

種類

日本では約80種類、世界的にはおよそ1000種類もの柑橘類が存在しているといわれています。

旬

品種において異なり、早いものでは9月頃、遅いものでは3月頃まで出回ります。ハウス栽培されたみかんは「温室みかん」とも呼ばれ、春～夏が旬です。

栄養価

薄皮と白いスジにも栄養が詰まっており、食物繊維が豊富に含まれています。

厚生労働省が推進している「健康日本21」では、1日当たり200g以上の果物を食べることを推奨されています。みかん1個あたりは70~90gが可食部のため、1日に2~3個食べると適量といえますのでしよ。



9月24日(火)の給食

708kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
えのき入り つくね	豚ミンチ 玉ねぎ えのき おろししょうが 片栗粉 塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉・水
(タレ)	
小松菜の ごま和え	小松菜 白菜 にんじん 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま
カラフルマリネ	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 酢 砂糖 塩・粒こしょう オリーブオイル
かき玉みそ汁	たまご 麩 かいわれ大根 和風だし みそ
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



えのき



えのきの栄養

えのきには、ビタミンB群が多く含まれており、抗がん作用が期待できるβグルカン(一種の多糖)が他のきのこよりも豊富に含まれている。その他にもビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンなどのビタミン類に加え、カリウム、鉄などのミネラルも含まれている。

βグルカンは

糖質や脂質の吸収を抑える効果や整腸作用が期待できる。また、体の免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑制する効果もあり、がん予防にも効果が期待できる。

えのきの選び方

- ① 軸の長さが揃っているもの ② ハリがある白いもの ③ 軸が太いもの
少し古くなったえのきは、黄色、ぼくぼく、たり、カサが開いたりするため、みそを押しつけて購入するが良い。

えのきを使用した料理

- えのきハンバーグ
- えのきの唐揚げ
- えのきの卵スープ
- えのきの肉巻き
- えのきのナムル
- えのきの天ぷら



9月25日(水)の給食



769kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ヤンニョムチキン	鶏もも肉 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま
ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう 薄口しょうゆ
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 しめじ 油揚げ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
中華スープ	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



ヤンニョムチキンについて



ヤンニョムチキンとは？

鶏肉に衣を付けて油で揚げた後、甘いタレを塗った韓国の料理です。ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことで、コチュジャン、チンジャン、カンジャンという発酵調味料を基本に、ごま油、砂糖、ニンニク、ショウガなどが使われています。韓国ではとても身近な食べ物で、おやつやお酒のつまみとして日常的に食べるメニューとなっています。

どんな効果があるのか？

ヤンニョムチキンの調味料に含まれるコチュジャンには、辛味成分の「カプサイシン」が豊富に含まれ、食欲増進や夜間回復効果が期待できます。また、備え付けのソースは栄養価が非常に高く、美肌、ダイエットにも効果的です。

人気になった理由

人気が沸騰した理由は、韓国ドラマによるものとされています。主人公達がヤンニョムチキンを食べるシーンが話題となり、これがきっかけになりました。



9月26日(木)の給食



917 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の スタミナ炒め	豚バラ肉 玉ねぎ ニラ ヤングコーン ごま油 しょうが・にんにく 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖
ツナサラダ	きゅうり 大根 水菜 ツナ 薄口しょうゆ 酢 砂糖
ちくわの きんぴら	ちくわ ピーマン にんじん ごま油 砂糖 濃口しょうゆ 酒
みそ汁	なす 油揚げ 和風だし みそ
フルーツミックス かん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水

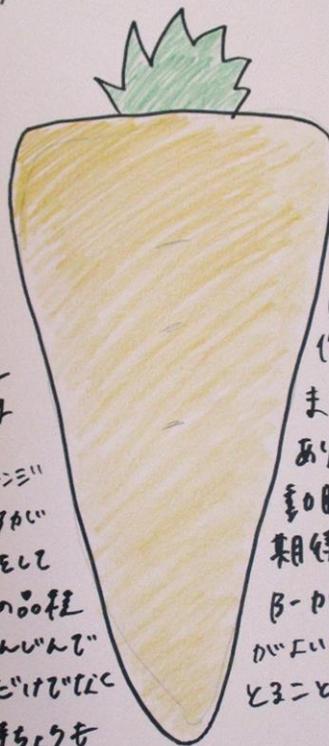


にんじん

分量(100gあたり)

- ・ カロリー(kcal) 28
- ・ 脂質 0.1g
- ・ ナトリウム 19mg
- ・ カリウム 280mg
- ・ 食物繊維 7g
- ・ タンパク質 0.6g
- ・ ビタミンC 1mg
- ・ 鉄 0.2mg
- ・ カルシウム 10mg
- ・ マグネシウム 7mg
- ・ ビタミンB6 0.1mg

(にんじんといはば「オレンジ」の野菜を想像しやすいが、紫にんじんは紫色をして、いる珍しいにんじんの品種です。そんな紫にんじんでは、おなじみと見た目だけではない味や食感などの持ちょうを、オレンジ色のにんじんと違い、ます。



にんじんの大きな特徴である「オレンジ」色の正体はβ-カロテンが豊富に含まれて、いることが知られて、います。食すると体内でビタミンAに変化するβ-カロテンは、免疫力を高めます。目の機能を取戻す作用があります。

また、抗酸化作用があり、肌の老化や目の血管硬化の予防が期待できます。β-カロテンは油と相性がいいので、油と一緒にとると、吸収率が上がります。

9月27日(金)の給食



760kcal



献立

献立	材料
セルフで ビビンバ丼 (肉野菜)	米 豚ミンチ 小松菜 もやし にんじん ごま油 しょうが・にんにく みそ 濃口しょうゆ みりん 砂糖 豆板醤
(キムチ)	白菜 ニラ キムチ キムチの素 塩 ごま油 砂糖
れんこんと コーンのサラダ	れんこん きゅうり コーン マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
わかめスープ	えのき わかめ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
フルーツ	黄桃 パイナップル

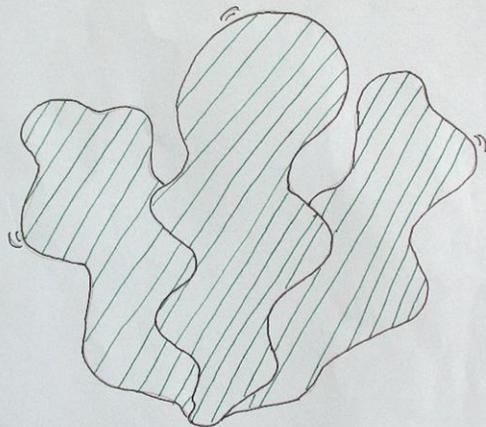


わかめについて

栄養素

- ・カルシウム ・カリウム
- ・マグネシウム ・ヨウ素 などのミネラル、食物繊維
- ・ビタミンD が豊富!

ミネラル... 血圧上昇を抑える
代謝を活発にして心身を
活性化させる



~ わかめの食べすぎは危険? ~

ヨウ素を長期間 過剰に摂取すると... 甲状腺機能低下症
甲状腺腫につながる。

~ わかめを毎日摂取すると ~

毎日食べない人 compared to 心筋梗塞 などの虚血性心疾患
を発症するリスクは低い

9月30日(月)の給食



734kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
チキンの トマト煮込み	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ オリーブオイル にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ顆粒 塩・こしょう 濃口しょうゆ
なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
小松菜のツナ 和え	小松菜 もやし ツナ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	キャベツ ベーコン 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツのヨー グルト添え	みかん 白桃 ヨーグルト 砂糖



なます

紅白なます

紅白なますは、おせち料理の定番で、お祝いの水引の色に似ていることからめでたいものとされています。また、根菜である大根と人参は地中に根を張るため、家や家業の安定を願う意味もあります。

おせちでなますを食べる意味

1. 年神様を迎える意味
2. 清涼感と爽やかな味
3. 食欲増進
4. 栄養豊富な野菜
5. 消化を助ける

ビタミンC
ビタミンA
ビタミンK

ビタミンC
カロウム
消化酵素
イソチオシアネート

β-カロテン
食物繊維
ビタミンC
カロウム
葉酸