

9月8日(金)の給食



764kcal



献立

献立	材料
わかめごはん	米 和風顆粒だし 塩 酒 わかめ ごま
鶏の胡椒焼き	鶏もも肉 塩・粒こしょう しょうが にんにく 片栗粉 油
ブロッコリーと キャベツの ごま和え	ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ すりごま 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油
ピーナッツ和え	青梗菜 もやし にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ふしめん汁	ふしめん しいたけ 青ネギ 和風だし みそ
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



赤ピーマンについて

油と一緒に炒めるのが◎



100gあたり
 カロリー 30
 脂質 0.2
 ナトリウム 0mg
 カリウム 210mg
 炭水化物 17g

栄養のポイント
 緑ピーマンと比べβ-カロテン・ビタミンCは **2倍** 以上
 ビタミンEは 5倍以上にもなります
 なぜ赤いのか？
 完熟すると中に含まれる
カプサシチン という赤い色素
 が増えるから
 同は 6月～8月
 の夏

— 赤ピーマンに含まれる効能 —
 ○体の酸化を防ぐに効果的
 ○メラニンの生成を抑制
 ○コラーゲンの生成を助ける
 ○疲労回復
 ○免疫力の向上

— ピーマンの苦み素のひみつ —
 ポリフェノールの一種とピーマン特有の香り成分
 「**ピラジニン**」がかわってできたもの
 ピーマンは水気にも強い!!

本日より、2学期の集団給食開始です!

9月11日(月)の給食



734 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
トンテキ風	豚ロース角切り 塩・こしょう にんにくフレーク 濃口しょうゆ 砂糖・みりん ウスターソース ケチャップ
白菜の クリーム煮	白菜 しめじ グリーンピース ベーコン 有塩バター 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう 片栗粉・水
おかか和え	ブロッコリー にんじん もやし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



白菜について



白菜の特徴。

水分が90%を占め、お鍋や煮物など和食はもちろん、洋食や中華でも欠せない食材としても知られています。

栄養について、白菜は、カルシウム、ビタミンC、亜鉛、マグネシウム、ホウ素などの豊富な栄養素がバランスよく含まれています。

9月12日(火)の給食



833kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のムニエル	鮭 塩・こしょう 薄力粉 油 しめじ 玉ねぎ 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ポテト サラダ	じゃがいも きゅうり 魚肉ソーセージ マヨネーズ 塩・こしょう
ピーマンの きんぴら	ちくわ ピーマン 赤パプリカ ごま油 砂糖 濃口しょうゆ 酒 ごま
みそ汁	さつまいも こんにゃく 和風だし みそ
フルーツ ヨーグルト	みかん 白桃 ヨーグルト 砂糖



～じゃがいもについて～



旬 5～6月
9～12月

別名 ^{ジャガイモ}馬鈴薯

ナス科 ナス属に分類

じゃがいもに含まれている栄養素

ビタミンC

- ・抗酸化作用があり、活性酸素を抑えるため、老化防止に役立ちます。

ビタミンB₂

- ・成長を促進するため、髪や皮膚の作りに役立ちます。
- ・脂質や糖質の代謝を促進

欠点...↓

- ・長期の保存が難しい。
- ・日光に当たると芽が出たり、変色したりする。
- ・暗く涼しい場所で保存してください。

1 芽、変色した部分にはソラニンが99%含まれている。毒物なので食べないお切り取る。

じゃがいもを食べるメリット↑

- ・健康に欠かせないビタミン・ミネラルはもちろんおなかをすかいにする食物繊維もたくさん含まれている。

1日2〜3こで必要な量を摂取できる。

じゃがいも オススメ料理

- ・ガレット
- ・バイクドポテト
- ・ジャーマンポテト
- ・ポテトグラタン

などなど



9月13日(水)の給食



1786 kcal

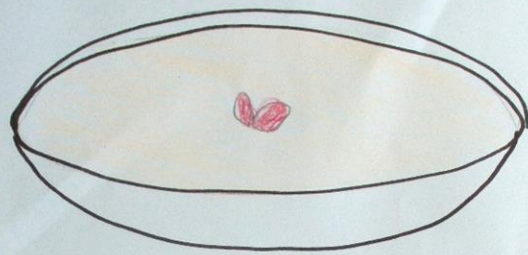


献立

献立	材料
セルフで ビビンバ	米 豚ミンチ 砂糖・酒 コチュジャン・みりん 濃口しょうゆ ごま油 しょうが・にんにく
(ナムル)	もやし にんじん きくらげ 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油
(キムチ)	鶏ガラスープの素 白菜 キムチ キムチの素 濃口しょうゆ
たたききゅうり	きゅうり キャベツ 塩昆布 塩・こしょう 薄口しょうゆ
小松菜の 梅和え	小松菜 えのき かまぼこ 梅肉 薄口しょうゆ
中華スープ	わかめ しいたけ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
杏仁豆腐	牛乳 アガー・砂糖 水 アーモンドエッセンス



杏仁豆腐



中国発祥のデザート。別名は「杏仁羹」。中国での発音は「シンレンドウフー」。杏仁豆腐に乗っているクコの実には豊富な栄養が含まれており、血圧降下、肝硬変の予防、高血圧の予防などの効果があります。



9月14日(木)の給食



790 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の 甘酢炒め	鶏もも肉 玉ねぎ 赤パプリカ 油 酢 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ちくわと インゲンの ごま和え	ちくわ さやいんげん もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
キャベツの ツナ和え	キャベツ にんじん ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料
油揚げと 小松菜の みそ汁	小松菜 油揚げ 和風だし みそ
グレープ フルーツ ゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



赤ピーマンについて

油と一緒に
炒めると良い



100gあたり
カロリー 30
脂質 0.2
ナトリウム 0mg
カリウム 210mg
炭水化物 7g

栄養のポイント

緑ピーマンと比べβ-カロテン・ビタミンCは2倍以上
ビタミンEは5倍以上にもなります

旬は 6~8月(夏)

赤色の理由

カプサンチンという赤色素が増えているから

赤ピーマンの効能

- 体の酸化予防に
- メラニンの生成を抑制
- コラーゲンの生成を助ける
- 疲労回復
- 免疫力の向上
- 血圧を抑える

9月15日(金)の給食



932 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げの香味 みそそぼろ	豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 ごま油 みそ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 にんにく・しょうが 片栗粉・水
切り干し大根の さっぱり和え	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
ブロッコリーと 卵のサラダ	ゆで卵 ブロッコリー マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
中華スープ	玉ねぎ 青梗菜 えのき 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
冷やし ぜんざい	白玉 ゆであずき



「青梗菜」

中国の華中地区で作られた青梗菜は日本に最も広まった中国野菜の一つです。

栄養

強い抗酸化作用がありがん

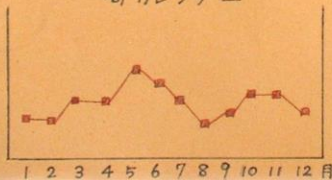
や生活習慣病の予防に

期待できるβ-カロテンが豊富。

葉酸やビタミンCのほか、カルシウム鉄、カリウムなどミネラル類も多く含みます。

～9月の出荷ランキング～

旬カレンダー



- 1 茨城県
- 2 静岡県
- 3 埼玉県

9月19日(火)の給食



699kcal



献立

献立	材料
野菜 あんかけ丼	米 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
ほうれん草の おひたし	ほうれん草 こんにゃく えのき 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ かにかま 酢 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	麩 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



にんじん

①人参の特徴

東洋系人参と西洋系人参に大きく分けられ、東洋系人参は細長く、西洋系人参は太く短い。これにちなみ、薬や食用としての栽培が行われてきた。7セのある香りがあり、加熱すると甘味が出る。

②人参の歴史

人参は中央アジアの原産で、西洋系人参の原産地は北アジア、東洋系人参の原産地は中央アジアともいわれている。原産地のアフガニスタン周辺で東西に分岐したともいわれ、世界各地に伝播した。

③人参の栄養素

野菜の中では炭水化物が多く、蔗糖を多く含んでいるため、特有の甘味を持っている。ビタミンAの前駆体となるβカロテンが豊富で、根菜類では唯一の緑黄色野菜に分類される。



9月20日(水)の給食

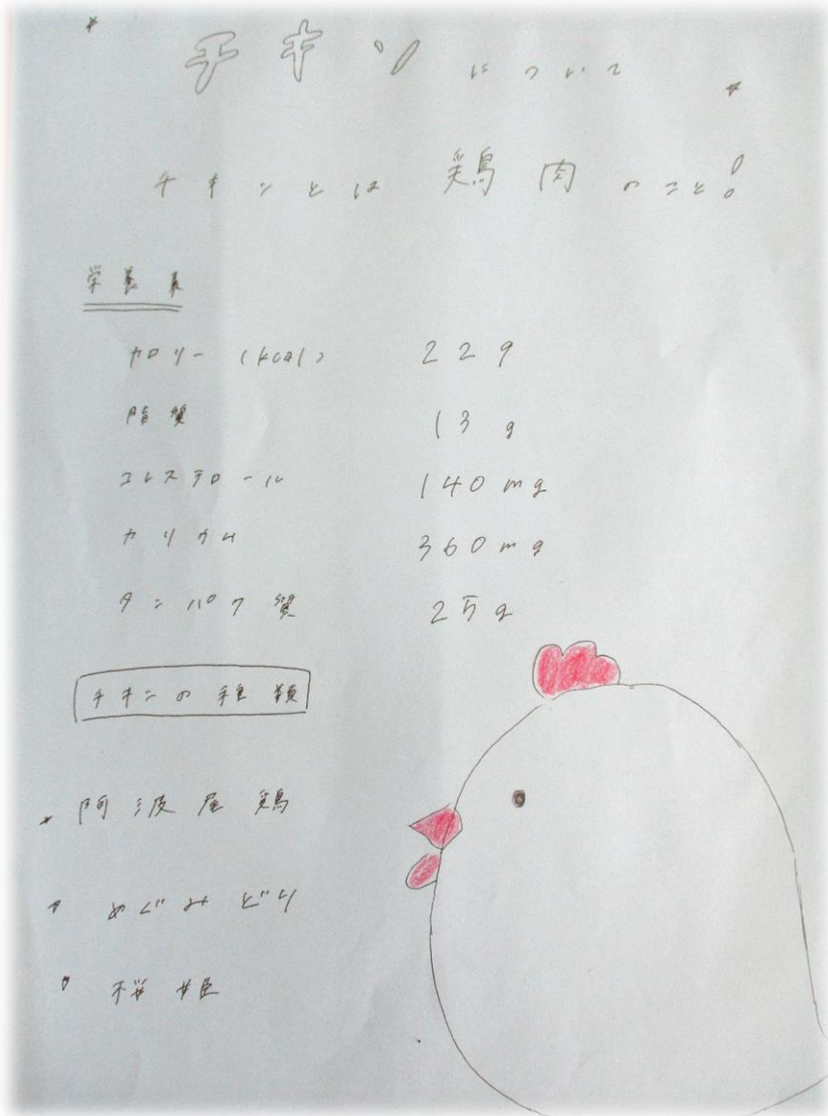


770kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
バーベキューチキン	鶏もも肉 片栗粉 ケチャップ 中濃ソース みりん 砂糖 濃口しょうゆ
れんこん きんぴら	れんこん ごぼう にんじん きやいんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ
ごまサラダ	キャベツ きゅうり もやし マヨネーズ ねりごま すりごま 砂糖
すまし汁	えのき わかめ 青ネギ 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



9月21日(木)の給食



802 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
しそ入り つくね	豚ミンチ 玉ねぎ 大葉 塩・こしょう 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
(タレ)	
小松菜の おひたし	小松菜 もやし 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
じゃがいもの マヨ炒め	じゃがいも ちくわ しめじ オリーブオイル マヨネーズ コンソメ顆粒 塩・こしょう 青のり
ポトフ風コン ソメスープ	にんじん キャベツ ウインナー コンソメスープ 塩・粒こしょう
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



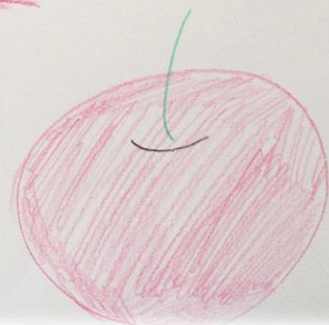
りんご

りんごに含まれる栄養

- カリウム — 皮つきのりんご(100g中に120mg)
- リンゴ酸 — りんご(100g中に0.5g)
- ポリフェノール — りんご(100g中に100~150mg)
- 食物繊維 — りんご(100g中に1.9g)

りんごで得られる効果

- ・高血圧の予防・改善
- ・便秘・下痢の解消
- ・美肌・美白効果
- ・アレルギーの緩和



9月22日(金)の給食

788kcal

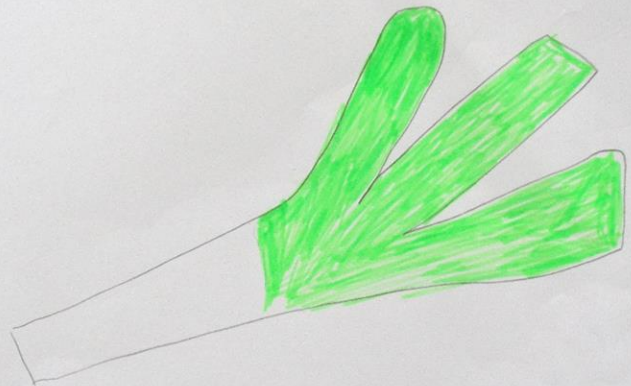


献立

献立	材料
ごはん	米
回鍋肉	豚バラスライス キャベツ ピーマン 長ねぎ 油 濃口しょうゆ 砂糖 酒 甜麺醬 豆板醬
中華炒め	青梗菜 たけのこ しめじ ごま油 鶏ガラスープの素 濃口醬油・酒 オイスターソース 砂糖 にんにく
なすと白菜の おかか和え	なす 白菜 かつおぶし 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
春雨スープ	ロースハム ニラ 春雨 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



長ねぎ



ネギは原産地を中国西部・中央アジアとする植物である

ネギの白い部分はビタミンC、青い部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが含まれている。

ネギは冬の低温に感応して花芽が動き、春にこうして花序がつき開花する



9月25日(月)の給食



865 kcal



献立

献立	材料
豚ニラ丼	米 豚バラ肉 ニラ 玉ねぎ えのき ごま油 酒 みりん 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素
ツナ和え	きゅうり もやし ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
小松菜のナムル	小松菜 にんじん 花切大根 ごま油 薄口醤油 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま
みそ汁	木綿豆腐 油揚げ 和風だし みそ
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



小松菜



小松菜は寒さに強く、冬を代表する緑黄色野菜の一つです。
現在では品種改良も進み、1年用途は広く、灰汁(あく)が少なく扱いやすい野菜です。
小松菜の産地
全国的に見ると、多く栽培されている埼玉県や東京都です。
小松菜の育て方
道内における主な栽培時期は2月~11月でハウス、露地栽培の両方とも直接圃場に播種したりしています。

9月26日(火)の給食



796kcal



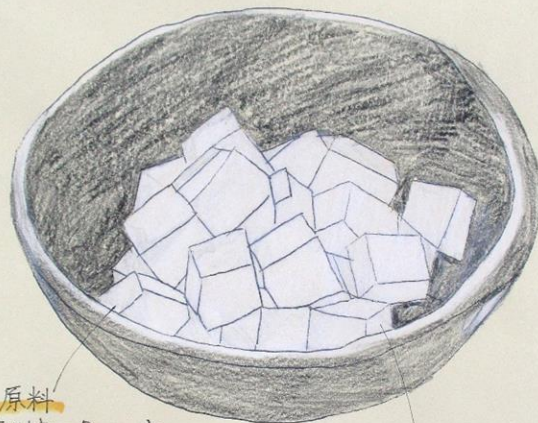
献立

献立	材料
ごはん	米
肉じゃが	鶏ミンチ 玉ねぎ じゃがいも にんじん 糸こんにゃく きぬさや 和風だし 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ 塩
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり かにかま コーン マヨネーズ 塩・こしょう
カレー炒め	キャベツ もやし ピーマン ウインナー 油 カレー粉 濃口しょうゆ 砂糖
ナタデココ ヨーグルト	ナタデココ ヨーグルト



ナタデココについて

ナタデココに必要なナタ菌(酢酸菌)には腸内にある免疫の働きを活性化させ、アレルギー症状を緩和する効果が期待されている。



原料

ココナツウォーター・水
砂糖・酢 など

主な成分

- ・水分(100gあたり79.7g)
- ・食物繊維

ナタデココには、食物繊維の一種である「バクテリア・セルロース」が含まれている。
バクテリア・セルロースはナタデココのコリコリとした食感の元になっており、血中コレステロールを低下させる効果や、体脂肪増加の抑制、大腸がん予防効果のほか、便秘解消の効果があるといわれている。

9月27日(水)の給食

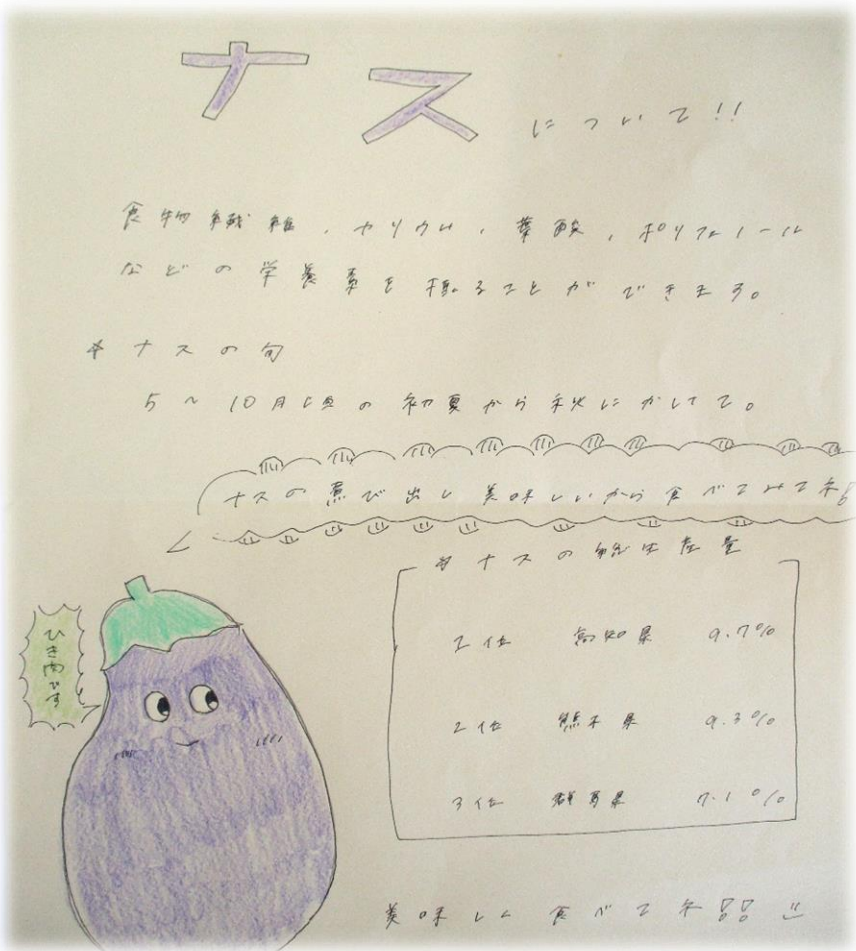


756 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の マスタード マヨ焼き	鶏もも肉 片栗粉 マヨネーズ 粒マスタード はちみつ 濃口しょうゆ
味噌炒め	さつまいも なす ピーマン もやし 油 味噌 濃口しょうゆ みりん 砂糖
キャベツの ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
すまし汁	大根 にんじん 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
フルーツ	みかん パイナップル



9月28日～10月4日まで松西祭準備・
松西祭のため給食はお休みです。
次回は10月5日からです。