

※ **かみかみ献立** 特によく噛んで食べましょう！

# 9がつ こんだて表

令和3年度  
座間市立相模台東小学校

今月の給食指導目標

正しい食事の仕方ができるようにしましょう。

栄養指導目標

元気な子どもに必要なエネルギーについて知りましょう。



日	曜日	主食	パン	の み も の	おかず			エネルギー			おしらせ	
					主菜	副菜	そのほか	あか	さいりょう みどり	きいろ		タンパク質
2	木	(ごはん)		牛乳	ピビンバ	わかめスープ		あか	さいりょう	きいろ	607 kcal 24.6 g 15.7 g 1.9 g	切干大根のピリ辛炒め (材料：4人分) ○ベーコン(千切) 30g ○ごま油 6g ○にんにく 2g ○切干大根 35g ○にんじん 30g ○にら 30g ○みりん 4g ○しょうゆ 20g ○さとう 8g ○唐辛子 少々 (作り方) ①切干大根は水で戻し、適当な長さで切っておく。
3	金	セサミ あげパン		牛乳	とうがんスープ		バナナ	あか	さいりょう	きいろ	650 kcal 27.2 g 25.9 g 2.5 g	
6	月	ロール パン		牛乳	ごもくラーメン	スパイシー ビーンズ		あか	さいりょう	きいろ	620 kcal 29.3 g 25.6 g 2.5 g	
7	火	ナン		牛乳	キーマカレー	ブロッコリー ソテー	れいとう みかん	あか	さいりょう	きいろ	598 kcal 29.4 g 19.6 g 2.5 g	
8	水	ごはん		牛乳	にくじゃがうまに	いためナムル	ひじきのり つくだに	あか	さいりょう	きいろ	659 kcal 24.1 g 14.7 g 1.9 g	②にんじんは千切り、にらは2cm、にんにくはみじん切りする。 ③フライパンにごま油を引き、にんにくを炒め、ベーコンも炒める。 ④水を切った切干大根と野菜を入れ、よく炒める。 ⑤調味料を入れ、炒める。 ⑥全体に味がしみ込んだら、出来上がりです。
9	木	コッパ パン		牛乳	フィッシュ& チップス	スコッチプロス	ブルーベリー ジャム	あか	さいりょう	きいろ	615 kcal 29.8 g 22.3 g 2.5 g	
10	金	ごはん		牛乳	さかなの かんこくふう	はるさめスープ	のり	あか	さいりょう	きいろ	659 kcal 27.7 g 17.3 g 1.8 g	
13	月	ぶどう パン		牛乳	カレーうどん	カントリーポテト	こざかな	あか	さいりょう	きいろ	591 kcal 24.9 g 15.6 g 2.1 g	☆ねぎやラー油、豆板醤を入れてもおいしいですよ！ アレンジして作ってください。
14	火	エビ ピラフ		牛乳		ラビオリスープ		あか	さいりょう	きいろ	587 kcal 23.2 g 15.9 g 2.5 g	●十五夜● 今年の十五夜は9月21日です。一年中で一番月が美しい時です。お月様に15個の団子とスキの穂、秋の七草などをお供えてお月見をします。スキを飾るのは、スキを福に見立てて豊作を願うのと書かれています。美しく輝いたお月様を見られると幸いです。ね！給食ではお月見にちなんで、団子や里芋などの具が入った月見汁を出します。
15	水	ごはん		牛乳	チキンチキン ごぼう	なめこじる		あか	さいりょう	きいろ	658 kcal 23.2 g 15.9 g 1.8 g	
16	木	ソフト フランス		牛乳飲料	ホワイトシチュー	コーンとえだまめ のソテー		あか	さいりょう	きいろ	608 kcal 26.1 g 15.9 g 2.1 g	
17	金	ごはん		牛乳	サバのこうみあげ	とんじる	ふりかけ	あか	さいりょう	きいろ	774 kcal 27.2 g 28.7 g 1.9 g	
21	火	ひじき ごはん		牛乳		つきみじる	じゅうごや ゼリー	あか	さいりょう	きいろ	593 kcal 21.3 g 13.6 g 2.3 g	
22	水	くろパン		牛乳	さかなの ハーブチーズやき	パスタスープ	れいとう みかん	あか	さいりょう	きいろ	581 kcal 32.0 g 16.8 g 2.4 g	
24	金	(ごはん)		牛乳	カレーライス	もやしのソテー	ヨーグルト	あか	さいりょう	きいろ	740 kcal 24.2 g 18.6 g 1.6 g	パスタのよい 食事
27	月	(ごはん)		牛乳	ツナそぼろどん	ごもくスープ		あか	さいりょう	きいろ	628 kcal 28.4 g 17.1 g 1.8 g	
28	火	ごはん		牛乳	ごもくみそに	きりぼしだいこん のピリからいため	ふりかけ	あか	さいりょう	きいろ	675 kcal 24.6 g 17.5 g 2.0 g	2年生 遠足
29	水	しよく パン		牛乳	ワンタンスープ	ざぜんいも	スライス チーズ	あか	さいりょう	きいろ	623 kcal 28.7 g 23.4 g 2.9 g	
30	木	ごはん		牛乳	ぶたにくとだいす のケチャップあえ	みそしる		あか	さいりょう	きいろ	729 kcal 31.4 g 20.2 g 2.1 g	3年生 遠足

※仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります

3年度 献立テーマ「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 9月 「イギリス料理」 ☆☆



今月は、「イギリス料理」についてです。イギリスは、ヨーロッパ大陸の北西岸にある国です。海に囲まれていること、国の半分が牧場や牧草地であることから、魚や肉、乳製品が豊富です。イギリス料理の特徴は、味付けが少なく、全体的に大雑把なことです。それは、昔、多くの工場労働者が仕事に追われていた時代に、食事を家でゆっくり食べる時間がなく、簡単に済ませる習慣があったからと言われています。食事をゆっくり楽しむ日本人にとって、イギリスの食文化は全然違うので、調べてみると面白い発見ができるかもしれませんね♪9月9日は「イギリス料理給食」です。フチフチ触感の麦が入った、たくさん野菜スープ「スコッチプロス」が出ますので、味わって食べてくださいね！