



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	水	牛乳 ミルクパン スパゲティポロネーゼ イタリアンソテー  Italy	867	34.0	30.1
2	木	牛乳 麦ごはん マーボーなす ちんげん菜の炒め物	816	32.1	26.9
3	金	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 アセロラゼリー 旬「ゴーヤ」 	775	32.6	24.8
6	月	牛乳 麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨汁	775	27.4	25.0
7	火	牛乳 ごはん さばの生姜煮 昆布あえ すまし汁 ヨーグルト	805	30.4	22.0
8	水	牛乳 野菜スープ ドライカレーサンド (背割りパン・ドライカレー)	770	35.1	30.2
9	木	牛乳 麦ごはん 豚肉となすの炒め物 ひじきの炒り煮 重陽の節句「なす」 	872	34.6	31.9
10	金	牛乳 ごはん きびなごのフライ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	812	29.2	24.4
13	月	牛乳 麦ごはん 鶏じゃが 茎わかめのサラダ みかんジュース 「はかた地どり」を使用しています♥ Chicken 	914	30.4	22.3
14	火	牛乳 ごはん レバーのカレー揚げ 甘酢炒め 魚そうめん汁	767	29.9	18.2
15	水	牛乳 黒糖パン サーモンフライ アーモンドソテー コーンスープ	803	34.1	28.9
16	木	牛乳 麦ごはん 八宝菜 ワンタンスープ ライチゼリー	774	34.1	17.6
17	金	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ピーマンのしらす炒め 呉汁	791	28.1	21.3
21	火	<b>食育の日(十五夜)</b> 「はかた1番どり」を使用しています♥ 牛乳 里芋ごはん 鶏肉のからあげ 煮びたし お月見汁 Chicken 	841	30.8	25.4
22	水	牛乳 ごはん あじのエスカベージュ こぶきいも ラビオリスープ	798	30.2	20.3
24	金	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツ盛り合わせ	908	24.0	26.4
27	月	牛乳 麦ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	795	33.2	22.6
28	火	牛乳 わかめごはん 丸天うどん かぼちゃサラダ	786	29.3	18.2
29	水	牛乳 卵とトマトのスープ ぶどうゼリー フィッシュサンド (柏型パン・ホキフライ・せんキャベツ・ソース)	738	29.4	28.2
30	木	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか炒め いりこの佃煮	860	34.9	26.9
平均栄養量			813	31.2	24.6
基準栄養量			830	33.0	25.0

臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

毎月19日は  
**食育の日**

令和3年度・食育の日のテーマ  
「献立のねらい」



## 日本の食文化「行事食」

行事食とは、季節ごとの伝統行事や、お祝いの日に食べる特別な料理のことです。日本の食文化には、ちらしずしや、おせち料理など、昔から伝わる行事食がたくさんあります。年中行事との関わりの中で受けつがれて

いる行事食は、ユネスコ無形文化遺産にもなった和食の大きな特徴のひとつです。使う食材やその形に願いをこめたり、日々の食事をより楽しむものとして、現代の私たちの生活にも根付いています。



そんな、世代をこえて受けつがれた日本の食文化である行事

### 給食に登場する 主な行事食

1月 正月

七草ごはん  
白玉雑煮



2月 旧正月・節分

炒り豆  
いわしのみぞれ煮

3月 桃の節句(ひなまつり)

ひなあられ  
ちらしずし



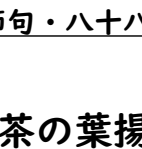
4月 進級祝い

弥生赤飯



5月 端午の節句・八十八夜

かしわもち  
ちくわのお茶の葉揚げ



7月 セタ・半夏生

春雨スープ  
たこめし



11月 勤労感謝の日

雑穀ごはん



12月 冬至

かぼちゃサラダ



季節の行事食を 楽しみましょう!

### 9月の行事食(十五夜)

9月の献立より

## 里いもごはん

9月の行事食は、十五夜にあわせて、「里いもごはん」です。十五夜は、秋の収穫に感謝するお祭りです。十五夜には、その日見える満月に見立てた、白玉団子をそなえる風習がありますが、昔は収穫したての里芋をそなえていたそうです。

給食では、旬の里芋を使った炊き込みごはんを、とり入れました。旬のおいしさを味わいましょう。

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・水 適量
- ・里芋 100g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2弱
- ・だし昆布 3cmくらい

作り方

- ①お米を洗って、水につけておく。
- ②里芋は皮をむき、1.5cm角に切る。
- ③①のお米をざるにあげ、炊飯器に入れる。
- ④調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤昆布と里芋を入れて、炊飯する。
- ⑥炊きあがったら、昆布を取り出して、混ぜる。



おうちでも作ってみてください

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1□ (水)	牛乳 ミルクパン スパゲティボロネーゼ イタリアンソテー	牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ セロリー 黄ピーマン	ミルクパン スパゲッティ	油 オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう
2□ (木)	牛乳 麦ごはん マーボーなす ちんげん菜の炒め物	厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳	チンゲンサイ ねぎ	なす 玉ねぎ もやし コーン しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん 塩 こしょう
3□ (金)	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプルー もずく汁 アセロラゼリー	豚肉 卵 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ 粉末かつお節	牛乳 もずく すき昆布	にんじん ねぎ	玉ねぎもやし キャベツにがうり えのきだけ しょうが	米 アセロラゼリー	油	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 塩
6□ (月)	牛乳 麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨汁	豚肉 ベーコン 赤だしみそ	牛乳	小松菜	キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎもやし たけのこしょうが しいたけにんにく	米 麦 はるさめ さとう でん粉	ごま油	しょうゆ うすくちしょうゆ 豆ばんじゃん 塩 こしょう
7□ (火)	牛乳 ごはん さばの生姜煮 昆布あえ すまし汁 ヨーグルト	さば生姜煮 豆腐	牛乳 ヨーグルト こんぶ	みずな にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米	油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
8□ (水)	牛乳 背割りパン ドライカレーサンド(具) 野菜スープ	豚ひき肉 大豆 牛ひき肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリー	食パン じゃがいも 小麦粉	油	鶏がらスープ ソース とんかつソース しょうゆ うすくちしょうゆ カレー粉 塩 こしょう
9□ (木)	牛乳 麦ごはん 豚肉となすの炒め物 ひじきの炒り煮	厚揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 ねぎ	なす 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 麦 さとう でん粉	油	しょうゆ
10□ (金)	牛乳 ごはん きびなごのフライ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 きびなごフライ カットわかめ	かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ えのきだけ えだまめ	米 さとう でん粉	揚げ油 油	しょうゆ
13□ (月)	牛乳 麦ごはん 鶏じゃがが 茎わかめのサラダ みかんジュース	鶏肉 ツナ	牛乳 茎わかめ	にんじん	みかんジュース 玉ねぎ こんにゃく キャベツ コーン	じゃがいも 米 麦 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま油	しょうゆ こしょう
14□ (火)	牛乳 ごはん レバーのカレー揚げ 甘酢炒め 魚そうめん汁	鶏レバー 魚そうめん	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	揚げ油 油	酢 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 カレー粉
15□ (水)	牛乳 黒糖パン サーモンフライ アーモンドソテー コーンスープ	サーモンフライ 白インゲンピューレ	牛乳 チーズ	小松菜 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ コーンクリーム キャベツ もやし	黒糖パン じゃがいも	揚げ油 アーモンド 油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
16□ (木)	牛乳 麦ごはん 八宝菜 ワンタンスープ ライチゼリー	豚肉 えび うずら卵 厚揚げ いか	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ 根深ねぎ しょうが	米 ライチゼリー 麦 ワンタン でん粉	油	鶏がらスープ うすくちしょうゆ しょうゆ 塩 こしょう
17□ (金)	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ピーマンのしらす炒め 呉汁	ちくわ 大豆 無調整豆乳 みそ 油揚げ	牛乳 白す干 青のり	ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし	米 じゃがいも 小麦粉	揚げ油 油	しょうゆ
21□ (火)	牛乳 里芋ごはん 鶏肉のからあげ 煮びたし お月見汁	鶏肉 かまぼこ かつお削り節	牛乳 だし昆布 カットわかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく しいたけ	米 白玉もち さといも でん粉 さとう	揚げ油	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 塩 こしょう
22□ (水)	牛乳 ごはん あじのエスカベージュ こぶきいも ラビオリスープ	あじ	牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも ラビオリ 小麦粉 さとう	揚げ油	鶏がらスープ しょうゆ 酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう
24□ (金)	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツ盛り合わせ	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	玉ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油	鶏がらスープ カレー粉 しょうゆ 塩 ソース オールスパイス
27□ (月)	牛乳 麦ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	牛肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが	米 麦 さつまいも さとう	油	しょうゆ
28□ (火)	牛乳 わかめごはん 丸天うどん かぼちゃサラダ	丸天 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 味わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	玉ねぎ きゅうり しいたけ	うどん 米	ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
29□ (水)	牛乳 柏型パン フィッシュサンド(具) 卵とトマトのスープ ぶどうゼリー	ホキフライ 卵 ベーコン	牛乳	トマト缶 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	食パン ぶどうゼリー でん粉	揚げ油 油	鶏がらスープ ソース しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
30□ (木)	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のおかか炒め いりこの佃煮	厚揚げ うずら卵 鶏肉 米みそ かつお削り節	牛乳 いりこ	小松菜 にんじん	こんにゃく キャベツ もやし しょうが	米 じゃがいも さとう でん粉	油	しょうゆ みりん