

ラグビーワールドカップ2023

2023年9月8日から2023年10月28日まで、フランスで第10回ラグビーワールドカップが開催されます。  
日本の対戦相手のチリ、イングランド、サモアの料理が給食に登場します。みんなで日本を応援しましょう！

お月見とは・・・

明るく美しい月を眺めて楽しむ行事の事です。「十五夜」とも呼ばれ、1年の中で最も明るく丸い満月を見る事ができます。満月を鑑賞したり、お団子やすずきをお供えしたりしてお月見を楽しんでみてはどうでしょうか。



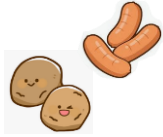
29日(金)はお月見献立です！！

8日(金)チリ料理

・ポジョアルベハド  
チリで食べられている家庭料理です。スペイン語で「ポジョ」は鶏肉、「アルベハド」はグリーンピースという意味です。



・サルチパパス  
ペルーの屋台料理として生み出されたものです。スペイン語でソーセージを意味する「サルチ」と、ジャガイモを意味する「パパ」を組み合わせています。



15日(金)イングランド料理

・ビーフシチュー  
ビーフシチューの「シチュー」は英語で肉や野菜を長時間煮込んだ料理を指します。イギリス発祥の料理と言われています。



給食では初めての献立で、珍しい名前のメニューが出るので、どんな味がするのか、どんな食材が入っているのか、ワクワク楽しみながら食べてみてね☆

28日(木)サモア料理

・カレモア  
サモア語で「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉を意味します。サモアではご飯ではなく、タロイモと一緒に食べられています。



「糸こんきんぴら」を作ってみよう！

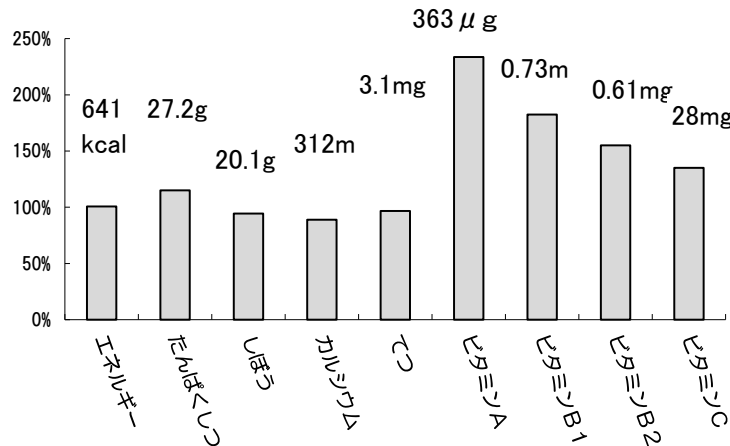
- 糸こんにゃく・・・1袋(200g)
- ベーコン・・・4枚
- ピーマン・・・4個
- 人参・・・1/2本
- ごま油・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1.5
- みりん・・・大さじ0.5
- 一味唐辛子・・・1ふり

作りやすい分量です。残ったら冷蔵庫で2日位保存できます。



- (作り方)
- ①ベーコンは1cmの短冊切り、ピーマンと人参はせん切り、糸こんにゃくは3cmに切る。
  - ②フライパンにごま油を熱し、人参とベーコンを炒める。人参がしんなりしたら糸こんにゃくとピーマンを加えてよく炒める。
  - ③水100cc加えて3分煮たら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れる。
  - ④水気がなくなるまで炒め煮にして、仕上げに一味唐辛子をふる。

9月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・カレーライス		706
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
グリーンピース	5	たんぱく質
オニオンソテー	5	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	26.3
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・野菜炒め		脂質
豚肉	20	
キャベツ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
もやし	10	
オイスターソース	0.3	
濃口しょうゆ	1.2	17.8
塩	0.07	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・福神漬け		
福神漬け	8	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・みそ汁		612
冷凍豆腐	30	
油あげ	3	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・牛肉とごぼうの甘辛煮		26.3
牛肉	30	
ごぼう	30	
一味唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2	
みりん	0.5	脂質
酒	1	
菜種油	1	
削り節	1	
・なし(生)	1個	16.3
梨	30	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		618
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
白ワイン	0.3	
鶏がらスープ	2	たんぱく質
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・フランクフルト		27.2
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・チリコンカーン		
合い挽き肉	5	
ベーコン	5	
玉ねぎ	10	脂質
白いんげん	4.5	
にんにく	0.03	
パセリ	0.2	
トマト水煮	9	
トマトケチャップ	2.5	28.6
コンソメの素	0.25	
月桂樹の葉	0.01	
チリパウダー	0.01	
菜種油	0.1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
菜めしの素	2.8	
ごはん	80	
・凍り豆腐の含め煮		645
切り高野豆腐	12	
焼きかまぼこ	15	
人参	5	
しいたけ	5	
里芋	20	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	たんぱく質
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・大根と豚バラ肉の両煮		29.6
豚肉	30	
大根	35	
青ねぎ	3	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	脂質
みりん	0.5	
酒	1	
一味唐辛子	0.01	
削り節	0.5	
		18.4

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・焼きそば		635
スパゲティ	27	
豚肉	30	
平天	15	
キャベツ	30	
玉ねぎ	15	
人参	10	
ピーマン	5	たんぱく質
トンカツソース	16	
ウスターソース	1.7	
塩	0.2	
こしょう	0.05	
サラダ油	0.2	23.9
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせゼリー	50	
黄桃(缶)	15	
みかん(缶)	15	脂質
パイナップル(缶)	10	
		18.5

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・ポジョアルベハド		683
鶏肉	50	
玉ねぎ	25	
人参	15	
セロリ	5	
グリーンピース	5	
トマト水煮	20	
トマトケチャップ	2	たんぱく質
白ワイン	1	
コンソメの素	1	
鶏がらスープ	2	
クミン	0.1	
パプリカ粉	0.1	26.4
塩	0.2	
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.2	
・サルチパパス		脂質
ソーセージ	20	
フレンチポテト	40	
塩	0.1	
菜種油	4	
トマトケチャップ	8	
		21.8

11日 月			
きゅうにゅう			
ごはん			
マーボー豆腐			
やきぎョーザ			
とうもろこし			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	686	
ごはん	80		
・マーボー豆腐			
合い挽き肉	23		
冷凍豆腐	80		
人参	13		
青ねぎ	6		
しいたけ	5		
しょうが	0.5		
赤味噌	8		
濃口しょうゆ	1.2	たんぱく質	
砂糖	1.5		
酒	0.5		
鶏がらスープ	1		
トウバンジャン	0.05		
ごま油	0.6		
菜種油	1		
でん粉	2.3		
・焼きぎョーザ	2個		
ぎョーザ	34		脂質
菜種油	0.3		
・とうもろこし	1個		
とうもろこし	50		
塩	0.5		
		20	

12日 火			
きゅうにゅう			
ごはん			
やさいスープ			
とりくのてりに			
ポイルキャベツ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	573	
黒砂糖	5.5		
パン	55		
・野菜スープ			
ソーセージ	15		
じゃがいも	25		
玉ねぎ	20		
人参	10		
キャベツ	10		
パセリ	0.5		
鶏がらスープ	2	たんぱく質	
コンソメの素	1		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
・鶏肉の照り煮			
鶏肉	60		
しょうが	1		
でん粉	0.25		
濃口しょうゆ	2		
砂糖	1.7		
みりん	1.8	脂質	
酒	1.5		
・ポイルキャベツ			
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
			18

13日 水			
きゅうにゅう			
ごはん			
さわにわん			
きゅうにくのだいずのもの			
ひじきのつくだに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	621	
ごはん	80		
・沢煮椀			
豚肉	10		
大根	15		
人参	10		
ささがきごぼう	8		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		
みりん	0.5		たんぱく質
削り節	3		
・牛肉と大豆の煮物			
牛肉	15		
大豆	7		
切り高野豆腐	5		
糸こんにやく	15		
人参	7		
さやいんげん	3		
濃口しょうゆ	3.1	脂質	
砂糖	2.1		
菜種油	0.5		
削り節	1.5		
・ひじきの佃煮			
ひじきの佃煮	8		
			19.7

14日 木		
きゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
ハンバーグ		
おんやさいのサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	642
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	20	
玉ねぎ	30	
人参	20	
キャベツ	20	
じゃがいも	10	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	7	
白ワイン	0.5	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1.1	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
玉ねぎ	5	脂質
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	1	
菜種油	0.5	
でん粉	0.25	
・温野菜のサラダ		
かぼちゃ	15	
キャベツ	15	
さつまいも	10	
サウザンドレッシング	8	
		24.7

15日 金			
きゅうにゅう			
ごはん			
ビーフシチュー			
かいそうサラダ			
パイナップル(缶)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	673	
ごはん	80		
・ビーフシチュー			
牛肉	40		
玉ねぎ	40		
じゃがいも	30		
人参	10		
グリーンピース	7		
マッシュルーム	5		
ハヤシルウ	15		たんぱく質
オニオンソテー	10		
トマトケチャップ	1		
コンソメの素	0.1		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	0.5		
・海藻サラダ			
いか	10		
キャベツ	20	脂質	
人参	5		
海藻ミックス	1.5		
和風ドレッシング	5		
・パイナップル(缶)	1個		
パイナップル	28		
			19.1



敬老の日

いつも  
ありがとう

19日 火			
きゅうにゅう			
けんりょうパン			
カレーうどん			
ゴーヤチャンプルー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	621	
パン	45		
・カレーうどん			
牛肉	20		
油あげ	5		
冷凍うどん	60		
玉ねぎ	30		
人参	15		
青ねぎ	5		
カレールー	13		たんぱく質
濃口しょうゆ	4		
みりん	1		
昆布	0.5		
削り節	3		
・ゴーヤチャンプルー			
豚肉	20		
厚揚げ	10		
キャベツ	20		
人参	10	脂質	
にがり	10		
もやし	10		
花かつお	0.1		
濃口しょうゆ	1.5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	1		
			21.8

20日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
すまし汁		
みそカツ NEW!		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	650
ごはん	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
えのき	5	
干しわかめ	0.3	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・みそカツ	1個	
豚肉	30	
パン粉	10	
小麦粉	3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	3	脂質
・みそカツ(タレ)		
八丁みそ	2	
砂糖	2	
トンカツソース	2.4	
トマトケチャップ	2	
でん粉	0.2	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		19

21日 木		
きゅうにゅう		
ハイジのしるパン		
かぼちゃポターージュ		
とりくのトマトに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	612
パン	55	
・かぼちゃポターージュ		
ベーコン	10	
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
牛乳	25	
粉チーズ	3	
生クリーム	3	
ポターージュの素	8	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	0.1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	50	
玉ねぎ	20	
ピーマン	5	脂質
にんにく	0.2	
マッシュルーム	3	
トマト水煮	11	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
		29.4

22日 金			
きゅうにゅう			
けんちん汁			
さばのしおやき			
だいこんおろし			
アセロラゼリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	692	
ごはん	80		
・けんちん汁			
油あげ	5		
冷凍豆腐	20		
大根	15		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		たんぱく質
酒	1		
削り節	3		
・さばの塩焼き	1個		
サバ切身	60		
塩	0.3		
菜種油	0.5		
・大根おろし			
大根	25		
淡口しょうゆ	1	脂質	
・アセロラゼリー	1個		
アセロラゼリー	40		
			29.3

25日 月			
きゅうにゅう			
ごはん			
にくだんごのスープ			
チンジャオロース			
プチトマト			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	630	
ごはん	80		
・肉団子のスープ			
ミートボール	35		
玉ねぎ	20		
白菜	15		
人参	10		
青ねぎ	5		
しいたけ	3		
鶏がらスープ	2		たんぱく質
淡口しょうゆ	5		
・チンジャオロース			
豚肉	35		
ピーマン	20		
人参	10		
たけのこ	10		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2.4		
砂糖	1	脂質	
酒	1		
菜種油	1		
・プチトマト	2個		
プチトマト	20		
			24.9

26日 火		
きゅうにゅう		
けんりょうパン		
しょうゆラーメン		
やきとりふ		
チンゲンサイのいためもの		
いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	590
パン	45	
・醤油ラーメン		
焼き豚	15	
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
豚骨スープ	3	
鶏がらスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
白ネギ	7	脂質
にんにく	0.01	
みりん	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	
・チンゲンサイの炒め物		
チンゲンサイ	20	
もやし	20	
淡口しょうゆ	1	
オイスターソース	0.2	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	
		27.7

27日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
さけのてりやき		
こまつなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	593
ごはん	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
冷凍豆腐	10	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	15	
人参	10</	