令和2年

9月　献立表

高山小学校

日 曜	献　立　名	赤:体を作るもとになる食品 1群 たんぱく質	2群 無機質	緑:体の調子を整える食品 3群 カロテン	4群 ビタミン・食物繊維	黄:熱や力のもとになる食品 5群 炭水化物	6群 脂質	献立のねらい・栄養一口メモ	エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 火	夏野菜カレー　牛乳 じゃこのサラダ レバー甘辛煮	ぶたにく とりればー	牛乳	とまとだいず **にんじん** **かぼちゃ** **さやいんげん** こまつな	**なす・たまねぎ・ずっきーに** とうもろこし・きゃべつ **きゅうり**・しょうが	ごはん **じゃがいも**	あぶら 生クリーム	今月の給食目標は「好き嫌いをなくそう」です。みなさんは好きな食べ物、苦手な食べ物はありますか？苦手な食べ物を食べることはとても大変だと思いますが、みなさんの健康や成長のためにいろいろな食品を給食では出しています。苦手な食べ物でもまずは一口食べてみましょう。前は食べられなかったけど、今日は食べられたと新しい発見があるかもしれません。ぜひチャレンジしてみてください。	631 26.7 18.6 2.0
2 水	ごはん　牛乳 チンジャオロースー ごぼうサラダ　ワンタンスープ アップルフレッシュ	ぶたにく とりにく	牛乳	**ぴーまん** **にんじん** こまつな	たけのこ・**ごぼう**・だいこん **たまねぎ・きゅうり**	ごはん さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごま	ごぼうは中国から薬草として日本に伝わりました。世界でも料理をして食べているのは、日本と台湾くらいだそうです。中国では今でも薬として使われています。食物繊維が多く、腸のはたらきをよくしてくれるので、「お腹の掃除屋さん」とも呼ばれます。今日はごぼうサラダです。	724 26.1 20.7 1.5
3 木	コッペパン 牛乳 えびかつ タルタルソース 大根サラダ ポトフ	えびカツ ウインナー	牛乳	**にんじん** **さやいんげん**	きゃべつ・**たまねぎ**・せろりーにんにく・**きゅうり・だいこん**	コッペパン **じゃがいも**	あぶら タルタル ソース	野菜は色の濃さによって大きく二つに分けられます。色が濃いにんじん、ほうれんそう、小松菜などは緑黄色 野菜といい、カロテンを多く含みます。色の薄い白菜やきゅうり、大根はビタミンCを多く含みます。野菜はサラダだけでなく、煮物や炒め物にしてもおいしく食べられることができます。	680 25.9 29.3 2.6
4 金	ごはん　牛乳 鯖ごまみりん焼き アーモンド和え 豆腐と長ねぎの味噌汁　梨	さば もめんとうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	**にんじん** ほうれんそう	きゃべつ・だいこん・もやし **なし**	ごはん さとう	アーモンド	私たちが生きていくために欠かせない食べるということは、たくさんの生き物の命をいただき、また食材　を作る農家さんや給食　を作る人、給食　を配送してくれる人など多くの人たちのがかかわっています。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょうね。	643 26.5 23.5 2.0
8 火	食パン　ブラック＆ホワイト 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ まめまめスープ	とりにく つな ういんなー	牛乳	**にんじん** ぱせり ぶろっこりー	きゃべつ・**きゅうり**・れもん かじゅう・**たまねぎ** ビーンズミックス	食パン ブラック＆ホワイト **じゃがいも**	あぶら	みなさんは給食準備の前にきちんと手を洗っていますか？体育の後、外で遊んだ休み時間、私たちの手は、目には見えなくてもバイ菌などで汚れています。給食当番はもちろんですが、食べる前にはきちんと石けんで手を洗ってきれいにしましょう。	615 25.5 26.3 2.6
9 水	ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃこあえ　なめこ汁 オレンジ	ぶたにく もめんとうふ ちりめん	牛乳	こまつな **にんじん**	**たまねぎ**・もやし・ きゃべつ なめこ・ねぎ・ オレンジ	ごはん さとう	あぶら	日本では肉類の中で豚肉が一番多く食べられています。ビタミンB1が含まれているので、疲労回復や夏バテ解消になります。また、イライラをしずめる効果もあるそうです。長寿で知られている沖縄では豚肉の消費量が多いそうです。今日は豚肉のしょうが焼きです。さっぱり食べられると思いますので、よく噛んで食べてくださいね。	657 29.8 22.0 2.4
10 木	ごはん　牛乳 焼き餃子 もやしの中華和え 麻婆豆腐　パクパクデー	ぎょうざ もめんとうふ	牛乳	ちんげんさい **にんじん** にら	もやし・たけのこ・ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	豆腐 は、中国 から作 り方 が伝 えられました。日本 には豆腐 を作 るのに必要 な、質 の良 い水 がたくさんあったので全国 に広 まりました。豆腐 は「畑 の肉 」と言 われるほどたんぱく質 が多 く、健康食品 としても注目 されています。また、骨 や歯 を強 くするカルシウムもたくさん含 まれています。今日 はマーボー豆腐 です。	692 27.2 22.7 2.4
11 金	ぶどうパン　牛乳 クリスピーチキン チーズサラダ　ABCスープ フレンズクレープ(いちご)	クリスピーチキン とりにく	牛乳 チーズ	**にんじん** **赤ピーマン**	きゃべつ・**きゅうり**・とうもろこし はくさい・**たまねぎ**	ぶどうパン さとう まかろに くれーぷ	あぶら	みなさん、牛乳は好きですか？牛乳にはじょうぶな骨や歯をつくるために役立つ「カルシウム」が含まれています。カルシウムが含まれている食品として、牛乳やヨーグルト、チーズ、小魚、豆類、海藻などがあります。成長期のみなさんにはカルシウムがとても大切です。給食だけでなく、普段の食事から食べたり飲んだりしてみましょう。	758 24.8 27.3 2.8
14 月	ごはん　牛乳 鶏のから揚げ　胡麻和え 切干大根の炒め煮 オレンジ	とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう **にんじん** **さやいんげん**	しょうが・きゃべつ・もやし きりぼしだいこん・しいたけ つきこんにゃく・オレンジ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	一つのものばかり食べることを「ばっかり食べ」といいます。ご飯やパン、おかず、牛乳といろいろなものを交互に食べることにより、それぞれの味が 引き立ち、消化吸収もよくなります。ばっかり食べをしている人もいるかもしれません。少しずつ交互に食べることを意識してみましょう。	609 25.6 18.4 1.7
15 火	ナン　牛乳 カラフルサラダ いかナゲット キーマカレー	いかなげっと ぶたにく だいず	牛乳	ぶろっこりー **あかぴーまん** **にんじん** **ぴーまん**	きゃべつ・**きゅうり・たまねぎ** とうもろこし	ナン **じゃがいも**	あぶら	インド料理の特徴はいろいろな種類の香辛料を使うことです。広い意味ではカレー料理が代表的です。今日はキーマカレーとナンという名前のパンです。ナンをちぎりながらカレーにつけて食べてみてください。	685 30.3 25.5 3.1
16 水	ごはん　牛乳 チャプチェ　ナムル キムチスープ アセロラゼリー	ぶたにく もめんとうふ	牛乳	にら **にんじん** こまつな	**たまねぎ**・にんにく・もやし はくさい・**しいたけ**・きむち	ごはん はるさめ さとう ゼリー	あぶら ごま	みなさんは好き嫌いをしていませんか？食べ物にはそれぞれ役割があり、偏った食べ方をしていると体のバランスも崩れてしまいます。一つの食品ですべての栄養素がとれるものはありません。いろいろな食品を組み合わせて食べることで、私たちに必要な栄養素をとることができます。嫌いなものがあってもまずは一口食べてみましょう。	631 22.0 17.5 1.7
17 木	パーカーハウス　牛乳 ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ 豆乳みそスープ　グレープフルーツ	ハンバーグ とりにく とうにゅう	牛乳	ぶろっこりー **にんじん** こまつな	まっしゅるーむ・**たまねぎ** **きゅうり**・きゃべつ・とうもろこし **ごぼう**・**しいたけ** グレープフルーツ	パーカーハウス さとう **じゃがいも**	あぶら	高山村ではちょっぴりノーテレビ―の取り組みをしています。毎月のちょっぴりノーテレビデーの日に合わせて家族団らんの日にするなど家族で食卓を囲み、食事をしながら会話を楽しむ機会を増やしてみましょう。	661 28.4 22.8 3.4
18 金	ごはん　牛乳 鯖味噌煮　おひたし じゃがいものそぼろ煮	さば かつおぶし ぶたひきにく	牛乳	ほうれんそう **にんじん** **さやいんげん**	はくさい・もやし・**たまねぎ** しらたき	ごはん **じゃがいも** さとう かたくりこ	あぶら	食べ物にはそれぞれ役割があり、体を作るもとになる食品は赤の仲間、肉・魚・ 卵・大豆・海藻です。体の調子を整える食品は緑の仲間、野菜・きのこ・果物です。熱や力の素になる食品は黄色の仲間、ごはん・小麦粉・いも類・ナッツ類・油です。どの食品もバランスよく食べることが大切です。	662 27.6 19.0 2.1
23 水	ごはん　牛乳 かれいのから揚げ 土佐和え　豚汁 日向夏ゼリー	カレイ かつおぶし ぶたにく もめんとうふ	牛乳	**にんじん**	れもん・もやし・きゃべつ **きゅうり**・だいこん・**ごぼう** ねぎ・こんにゃく	ごはん さとう **じゃがいも** ゼリー	あぶら ごま	高知県ではカツオが多く獲れ、良質なかつお節が作られています。この理由からかつお節を使う料理に「土佐」という名が多くつけられています。今日は土佐和えです。味わって食べましょう。	633 26.5 17.1 2.3
24 木	ココアパン　牛乳 豚肉のアップルソース 海草サラダ　キャベツスープ お米のババロア(豆乳)みかん	ぶたにく あさり	牛乳 海藻ミックス	**にんじん**	**たまねぎ・きゅうり**・きゃべつ とうもろこし・ぶなしめじ	ココアパン **じゃがいも** ババロア	あぶら ごま	わかめ・昆布・ひじき　などの海藻類には、骨や歯をつくるもとになったり、イライラした気持ちを落ち着かせるカルシウムが多く含まれています。カルシウムは牛乳などの乳製品からだけでなく海藻類からも摂ってもらいたいと思います。	624 26.7 19.8 2.7
25 金	中華混ぜごはん　牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ 中華コーンスープ	やきぶた にらまんじゅう はむ とりにく 液卵	牛乳	**ぴーまん** **にんじん** ちんげんさい	ねぎ・ざーさい・しいたけ たけのこ・**きゅうり**・とうもろこし	ごはん さとう はるさめ さとう **じゃがいも** かたくりこ	あぶら	今日は中華料理です。西洋や中華料理は肉や乳製品を使う料理が多く、たんぱく質やカルシウムが豊富です。しかし、脂肪やエネルギー、塩分が高くなりやすいので、食べ方に注意が必要です。食べる量を調整したり、野菜を一緒に食べるなどしてバランスよく食べましょう。	605 24.9 15.5 3.2
28 月	スパゲッティーペスカトーレ 牛乳　チキンナゲット ミックスサラダ 原宿ドック	えび ・いか ほたて・あさり べーこん チキンナゲット	牛乳	**ぴーまん** ぶろっこりー **あかぴーまん** **にんじん**	**たまねぎ**・まっしゅるーむ にんにく・きゃべつ・**きゅうり** とうもろこし	すぱげってい さとう はらじゅくドック	あぶら ぱたー	「お腹がいっぱい」という感覚は、胃腸ではなく頭で感じるものです。しっかり噛んで、ゆっくり食べることは、食べ過ぎを抑える効果があります。また、良く噛むことで、食べ物の味も分かるようになります。みなさんは一口何回噛んでいますか？意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。良く噛むといいことがいっぱいです。	720 34.2 21.9 2.5
29 火	ビビンバ丼　牛乳 わかめスープ　ぶどう	錦糸卵 ぶたにく もめんとうふ	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ・もやし・ねぎ ぜんまい・**ぶどう**	ごはん さとう	あぶら ごま	ぶどうは世界でも一番生産量の多い果物です。外国では生産されたうちの半分以上をワインにしますが、日本ではほとんど食用にしています。生産地として、山梨県や山形県が有名です。今日は高山産のぶどうです。	610 27.4 20.5 1.9
30 水	ごはん　牛乳 鶏肉の朝鮮焼き 刻み昆布の和え物 けんちん汁　パクパクデー	とりにく つな もめんとうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゃべつ・**きゅうり**・だいこん **ごぼう**・ねぎ・こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	バランスの良 い食事 とは、ごはんやパンの「主食 」、肉 や魚 、卵 、豆 などの「主菜 」、野菜料理 やみそ汁 、果物 などの「副菜 」がそろった食事 です。成長期 のみなさんの食事 は、野菜 などを使 った副菜 が不足気味 です。野菜 のおかずを食 べることを意識 して食事 をしてみてください。	632 25.1 23.9 2.1

※**太字**の食材は、高山村産を使用予定

基準値
エネルギー：650kcal　たんぱく質：

平均値
エネルギー：654kcal　たんぱく質：