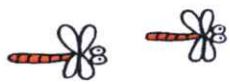
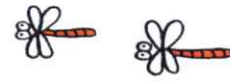


月	火	水	木	金
<p>★哲西の米粉パン★</p> <p>それぞれの学校で、年2回給食に出ます。</p> <p><1回目></p> <p>9月3日:</p> <p>哲中中・本郷小 新砥小・草間台小</p> 	<p>★行事食「防災の日」★</p> <p>★乾物は、食品を長く保存させるために乾燥させたもので、ひじきや切干大根、干しいたけなどがあります。乾物は、非常時の備えにもなります。</p> 	<p>28日</p> <p>とりにくのしょうがやき 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめのすのもの</p> <p>みそしる</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に置きましょう。</p>	<p>29日</p> <p>ごはん</p> <p>やさいサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>食事と感謝</p> <p>食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。</p> 	<p>30日</p> <p>ミニアセラゼリー</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたキムチどん</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。服装を整え、手洗いを丁寧に準備をしましょう。</p>
<p>2日</p> <p>とりにくのこうみだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>食べ物役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、米、麦、砂糖、ごま、じゃがいも、片栗粉、油です。エネルギーのもとになります。</p>	<p>3日</p> <p>りんごジャム</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>行事食「防災の日」</p> <p>9月1日は防災の日です。今日は、乾物や缶詰めなど、災害時に備えておきたい食品を多く使った献立です。</p>	<p>4日</p> <p>ハンサンスウ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>食べ物役割「赤の食品」</p> <p>今日の給食の赤の食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるもとになります。</p> 	<p>5日</p> <p>ごはん</p> <p>やさいサラダ</p> <p>ハムステーキ</p> <p>食事のマナー</p> <p>マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。</p>	<p>6日</p> <p>みそラーメン</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>しょうまい 2こ</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると栄養のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。</p>
<p>9日</p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>おやこどん</p> <p>ごはん</p> <p>ひたし</p> <p>食事のマナー</p> <p>箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しく持つことができるように練習しましょう。</p> 	<p>10日</p> <p>てっかみそ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p> <p>食文化の伝承「鉄火みそ」</p> <p>鉄火みそは、野菜や大豆に赤みそを混ぜて炒ったものです。昔から伝わる保存食で、ごはんのにせて食べていました。</p>	<p>11日</p> <p>やさいのからみあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ビビンバ</p> <p>食事と感謝</p> <p>『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。感謝の気持ちで食べましょう。</p>	<p>12日</p> <p>とりにくのてりやき 2こ</p> <p>えだまめ</p> <p>ごはん</p> <p>行事食「月見」</p> <p>十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、昔の暦の8月15日にあたります。今年は9月17日です。</p>	<p>13日</p> <p>きゅうりのごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのタしのため</p> <p>朝食の役割</p> <p>朝食は1日のエネルギー源として大切です。炒め物は、野菜をたくさん食べることができるので朝食にもおすすめです。</p>
<p>★行事食「月見」★</p> <p>★十五夜には、月に見立てただんごや、その時期に収穫された里いもや枝豆、栗物を月に供えたり、稲に見立てたすすきをかざったりして、秋の収穫に感謝します。</p> 	<p>17日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p> <p>成長期に必要な栄養素「カルシウム」</p> <p>カルシウムは骨や歯をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、海そうなどに多く含まれています。</p>	<p>18日</p> <p>いわしのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p> <p>行事食「秋の彼岸」</p> <p>秋の彼岸には、墓参りをし先祖を供養したり、赤飯やおはぎを作って仏壇に供えたりします。</p> 	<p>19日</p> <p>ビーネ 3こ</p> <p>にのみさん</p> <p>ぶたにくのスタミナどん</p> <p>ごはん</p> <p>地産地消「にいみの日」</p> <p>地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することです。今日は新見産の豚肉、玉ねぎ、ごぼう、ピーネ、米を使います。</p>	<p>20日</p> <p>ソフトめん トマトソース</p> <p>ごはん</p> <p>フラックフルト</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がめん類の場合にも、主菜（肉、魚、卵料理など）と副菜（野菜料理）をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>
<p>★オリ・パラ給食「ベルギー」★</p> <p>★ベルギーは西ヨーロッパのほぼ中心にあり、美食の国として知られています。</p> <p>★ベルギーの料理はクリームやバターを使った煮込みやグラタンが多いのが特徴です。</p> 	<p>24日</p> <p>クラミック</p> <p>ごはん</p> <p>サラダ</p> <p>オリ・パラ給食「ベルギー」</p> <p>クラミック=レーズンパン、ワートル=水、ゾーイ=ゆでるとい意味で、シチューのような料理です。</p>	<p>25日</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ごはん</p> <p>やさいサラダ</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前と後にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。</p> 	<p>26日</p> <p>ごはん</p> <p>やさいのマリネ</p> <p>ライス</p> <p>とりにくのトマトマスタードソース 2こ</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>洋食は、おかずは正面、ライスは左側、スープは右側に置きます。スプーンなどは右からスプーン、フォークの順に置きます。</p>	<p>27日</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>食べ物役割「緑の食品」</p> <p>緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。</p>
<p>30日</p> <p>いも煮</p> <p>さけのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p> <p>全国味めぐり「山形県」</p> <p>いも煮は、里いもの収穫期の秋から冬に食べられる郷土料理です。河原で作ってみんなで食べる『いも煮会』が行われます。</p>	<p>★全国味めぐり「山形県」★</p> <p>★山形県は、東北の日本海側に位置しています。きれいな水、昼と夜の寒暖差などのよい条件がそろっている山形県は、米やさくらんぼ、牛肉などおいしいものがたくさんあります。</p>	<p>★地産地消「にいみの日」★</p> <p>★19日は、地産地消給食で新見市のピーネを使います。</p> <p>★新見市は、昼と夜の寒暖差が大きく、水はけがよいカルスト台地などの豊かな自然のおかげでおいしい果物ができます。</p> <p>★ニューピーネは、一粒が大きくて甘く、種がなく皮離れしやすいのが特徴で、食べやすいぶどうです。特に新見のピーネは色づきがよく濃い紫色をしています。生産者の方々が丁寧に育ててくれた新見市自慢の特産物です。味わっていただきましょう。</p>  		



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう



8・9月分給食献立予定表

令和6年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
28 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 みそ汁	643 26	763 29.7	あぶらあげ みそ	きゅうにゅう とりにく	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん だいこん しょうが	こめ はるさめ かたくりこ	むぎ さとう
29 (木)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	666 20.8	807 24.4		とりにく きゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく ブロッコリー	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら こめこのルウ
30 (金)	豚キムチ丼 牛乳 中華あえ ミニアセロラゼリー	631 25.2	759 29.9		ぶたにく きゅうにゅう	だいこん ブロッコリー にんにく たまねぎ	もやし しょうが はくさいキムチ にら	あぶら さとう むぎ	ごまあぶら こめ アセロラゼリー
2 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ひたし みそ汁	675 25.6	818 30.5	きゅうにゅう かつおぶし みそ	とりにく あぶらあげ	ねぎ しょうが こまつな たまねぎ	にんにく キャベツ にんじん	こめ かたくりこ ごま じゃがいも	むぎ あぶら さとう
3 (火)	コッパパン又は米粉コッパン りんごジャム 牛乳 トマトとじゃがいものスープ煮 切干大根のサラダ	674 26.3	877 33.6	きゅうにゅう ベーコン	とりにく	たまねぎ トマト だいこん きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング	りんごジャム あぶら
4 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスウ	657 28.8	796 34.5	きゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ	にら にんじん だいこん しょうが たまねぎ	きゅうり だいこん しょうが	さとう こめ あぶら	ごまあぶら むぎ かたくりこ
5 (木)	コーンピラフ 牛乳 ハムステーキ 野菜サラダ	651 25.3	755 28.4	きゅうにゅう とりにく	ハムステーキ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ブロッコリー たまねぎ グリーンピース	あぶら むぎ	こめ さとう
6 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい ナムル	658 28.2	810 34.1	ぶたにく きゅうにゅう	みそ コーンシューマイ	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ	もやし にんじん しょうが きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら ごま
9 (月)	親子丼 牛乳 ひたし ミニみかんゼリー	669 27.2	806 32.5	とりにく きゅうにゅう	たまご	たまねぎ しいたけ だいこん	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら みかんゼリー	むぎ かたくりこ
10 (火)	ごはん 牛乳 きれいのから揚げ ごまあえ 鉄火みそ	661 30.1	785 33.3	きゅうにゅう だいたい みそ	かれい にぼし	キャベツ にんじん	こまつな ごぼう	こめ でんぱん ごま ごまあぶら	むぎ あぶら さとう
11 (水)	ビビンバ 牛乳 野菜の辛味あえ	666 27	807 32.2	きゅうにゅう きゅうにゅう	たまご	にんにく ぜんまい ほうれんそう だいこん きゅうり	ねぎ もやし にんじん きゅうり	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら
12 (木)	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 酢の物 いものこ汁	636 27.8	765 33.4	きゅうにゅう あぶらあげ	とりにく	むきえだまめ こまつな だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう	むぎ さといも
13 (金)	ゆかりごはん 牛乳 豚肉と野菜のタレ炒め ごまサラダ	669 26	811 30.9	きゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう もやし きゅうり	たまねぎ アスパラガス とうもろこし	あぶら こめ	ごま むぎ
17 (火)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 切干大根のソース炒め わかめのみそ汁	663 25	818 31.1	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	ししゃも かつおぶし みそ	だいこん もやし にんじん たまねぎ	キャベツ さやいんげん	こめ でんぱん	むぎ あぶら
18 (水)	赤飯 牛乳 いわしの甘露煮 ごまあえ すまし汁	668 24.2	764 26.6	せきはん きゅうにゅう	いわし とうふ	キャベツ にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	こめ ごま あずき	もちごめ さとう
19 (木)	新見産豚肉のスタミナ丼 牛乳 ひたし ピオーネ	656 24.2	786 28.6	ぶたにく きゅうにゅう	みそ	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	しょうが にんじん ピオーネ こまつな	あぶら むぎ ごま	こめ さとう ごまあぶら
20 (金)	ソフトめん トマトソース 牛乳 フランクフルト コールスローサラダ	675 28.3	886 36.7	とりにく フランクフルト	きゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく だいこん	マッシュルーム グリーンピース きゅうり レモン	ソフトめん さとう	あぶら
24 (火)	クラミック (レーズンパン) 牛乳 ワートルゾーイ サラダ	663 25.5	888 32.8	きゅうにゅう なまクリーム	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし アスパラガス	レモン グリーンピース しめじ キャベツ	レーズンパン あぶら さとう	じゃがいも オリーブオイル こめこのルウ
25 (水)	ドライカレー 牛乳 野菜サラダ 冷凍みかん	668 23.1	803 27.2	ぶたにく とりにく きゅうにゅう	きゅうにゅう たまご	たまねぎ きゅうり トマト みかん	にんじん グリーンピース だいこん	あぶら むぎ こめこのルウ	さとう こめ
26 (木)	ライス 牛乳 鶏肉のトマトマスタードソース 野菜のマリネ スープ	653 25.8	775 29.5	きゅうにゅう ベーコン	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	トマト きゅうり ほうれんそう	こめ あぶら でんぱん じゃがいも	むぎ さとう オリーブオイル
27 (金)	中華丼 牛乳 中華サラダ	664 30.3	805 36.4	ぶたにく きゅうにゅう	いか	キャベツ たけのこ さやいんげん もやし だいこん	たまねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー にんにく	こめ あぶら でんぱん	むぎ ごまあぶら ドレッシング
30 (月)	ごはん 牛乳 鮭のフライ ごまあえ いも煮	671 25.3	787 28.1	きゅうにゅう きゅうにゅう	さけ	キャベツ にんじん ごぼう	ほうれんそう だいこん こんにゃく	こめ あぶら さといも	むぎ ごま さとう

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

