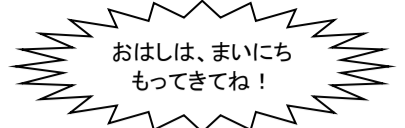


令和5年9月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴	エネルギー	たんぱく質	しじつ
1日 (金)	ヨーグルト むぎごはん ウインナーカレー コールスローサラダ 牛乳	ヨーグルト1こ こめ65 おしむぎ5 ウインナー25 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15 じゃがいも50	お押し麦と一緒に炊きこんでいます。肌の調子を整えたり、免疫力を高めるビタミンB1が豊富です。	627	20.8	15.8
11日 (月)	ごはん ひらてんのいためもの ホキのからあげあんかけ じゃがもちいりすましじる 牛乳	ひらてん10 こめ70 ホキ40 とうふ25 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5 じゃがもち30				
4日 (月)	ごはん ひじきのサラダ フライドポテト ぶたにくのあまからに 牛乳	めひじき1 こめ70 じゃがいも45 ぶたにく30 あつあげ35 はるさめ5 たまねぎ30 にんじん15 ホールコーン5 しめじ6	ひじきはいつから食べられているでしょうか？ ①縄文時代 ②平安時代 ③江戸時代	626	22.5	16.3
12日 (火)	ごはん いりだいずのくろざとうがらめ とりつくねのあまずあんかけ ぶたにくとはるさめのピリからに 牛乳	いりだいず5 きなこ0.2 とりつくね40 ぶたにく30 (とんこつスープ)5 はるさめ5 にんにく0.2 しょうが0.2 キャベツ25 たまねぎ30 にんじん15 しめじ5 えのきたけ5 ほししいたけ0.3				
5日 (火)	ごはん きんぴらごはん さばのしょうがじょうゆかけ とうがんのうすくずじる 牛乳	やきぶた5 しろごま0.6 さば1きれ とうがん25 こまつな10 にんじん5 たまねぎ5 ほししいたけ0.3 あおねぎ5	とうがん 夏が旬の野菜で、きゅうりやかぼちゃの仲間です。冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれています。	613	25.8	21.2
13日 (水)	きりめいりランチパン とりにくのカレーやき コーンポテト オニオンスープ 牛乳	とりにく45 しょうが0.3 ホールコーン5 たまねぎ20 にんじん5 キャベツ10 あおねぎ5 ソテーたまねぎ15				
6日 (水)	レーズンパン えだまめコロッケ きゅうりとコーンのサラダ ラタトゥイユ 牛乳	えだまめコロッケ1こ レーズンパン1こ きゅうり15 ホールコーン10 とりにく30 (とりがらスープ)10 じゃがいも30 たまねぎ30 なす10 ズッキーニ15 トマト10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.05	ラタトゥイユ 『男子☆弁当部弁当バトル！野菜で勝負だ!!(ポプラ社)』からラタトゥイユの登場です。なすとズッキーニをトマトで煮込みます。この本にはラタトゥイユの他2品のレシピもついています。	670	22.6	24.9
14日 (木)	ごはん キャベツのあまずいため あげちくわ とうふのもの 牛乳	ハム5 こめ70 キャベツ25 にんじん5 とうふ60 とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5				
7日 (木)	ごはん ごまあえ さわらのこみりやき ぶたにくのしょうがに 牛乳	こめ70 しろごま0.6 すりごま0.3 キャベツ20 にんじん5 さわら1きれ ゆずじる0.5 ぶたにく25 ひらてん5 じゃがいも35 たまねぎ30 にんじん5 こんにやく20 しょうが0.5	しょうがは、どの部分を食べていますでしょうか？ ①根 ②茎 ③葉	607	27.1	15.8
15日 (金)	ごはん きゅうりとコーンのあえもの ミンチカツ ぶたニラキムチ 牛乳	こめ70 きゅうり20 ホールコーン7 こなかつお0.1 ミンチカツ1こ ぶたにく30 (とんこつスープ)5				
8日 (金)	ごはん きりぼしだいごんのちゅうかあえ なすいりマーボー豆腐 牛乳	こめ70 きりぼしだいごん2 きゅうり15 にんじん5 シューマイ2こ とうふ65 ぶたにく35 あかみそ2 はちょうみそ2 たけのこ10 なす25 あおねぎ5 ほししいたけ0.3 しょうが0.3 にんにく0.5	なすには旬が夏と秋の2回あります。夏のなすは実がぎっしりつまっているのに対し、秋なすは水分が多く、強い甘みが多く特ちょうです。	660	27.6	20.8
19日 (火)	ごはん にびたし やきししゃも カレー豆腐 牛乳	こめ70 あぶらあげ5 (けずりぶし)0.5 からふとししゃも1ひき とうふ80 ぶたにく30 (とんこつスープ)5 カレールー8 あおねぎ5 にんじん15 ほししいたけ0.6 にんにく0.1 しょうが0.1				
11日 (平天)	平天 京都など関西地方で食べられる揚げかまぼこで、平たく四角い形をしています。	エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 22.2 しじつ g 14.5				
4日 (大豆)	大豆 「畑のお肉」とよばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。煎り大豆はかたいので、ゆっくりよくかんで食べましょう。	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 26.4 しじつ g 14.9				
5日 (コーン)	コーン 英語でcorn(コーン)です。炭水化物、食物せんがいが多く含まれています。夏が旬の野菜です。	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 22.9 しじつ g 24.3				
6日 (ハム)	ハム 豚のもも肉を塩漬けし、煙でいぶしたものです。ヨーロッパを中心に、肉を保存する方法として発達しました。	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 18.3				
7日 (きゅうり)	きゅうり 胡(西の地域)から伝えられた瓜ということから胡瓜、または、熟した実が黄色くなることから黄瓜といわれるようになったとされています。	エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 24.6 しじつ g 16.4				
8日 (カレールー)	カレールー 小麦粉を油脂でいため、とろりとさせたものをルーと言います。フランス語のroux(ルー)から来た言葉です。これにカレー粉を加えたものがカレールーです。	エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 18.9				

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和5年
9月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○ヨーグルト(1日) ○のむヨーグルト(21日・26日)
------------------	-----------------	---------------------------------

20 日 (水)	こくとうパン にくだんごのケチャップソース	こまつなとキャベツのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 こまつな「こまつ小松菜」とは、 どういう意味でしょうか? ①小松山の近くで作っていたから。 ②小松さんが作っていたから。 ③小松川地区で作っていたから。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 23.3 しじつ g 20.8	27 日 (水)	りんごパン あじのペプリカあげ	キャベツのパジルふうみサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃ ビタミンEが多く含まれて います。ビタミンEは血の流 れを良くし、体を温めます。	
	こくとうパンに			りんごパンに						
	トマトピューレ1.2	こまつな10 キャベツ20	たまねぎ30 にんじん20 セロリー2 にんにく0.02				キャベツ25 ホールコーン5 にんにく0.02	たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃピューレ30		エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 24.1 しじつ g 21.7
21 日 (木)	ごはん にんじんしりしり	とりにくのからあげ みそしる	のむヨーグルト ヨーグルト	なぞなぞ うどんに1こ、カレーライスに2こ、みそ汁に3こ入っているものってなあに? ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 16.5	28 日 (木)	ごはん ナムル	とりにくのあまずあん かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉 日本で、一番多く食べら れているお肉です。昔は、牛 肉より高級でしたが、「ブロイ ラー」という品種のニワトリ を飼育することで、身近な お肉になりました。	
	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	とりにく50	あぶらあげ7 (けずりぶし)2.5 どうふ20 (だしこんぶ)0.5 あかみそ8 しろみそ2			ほしわかめ0.3	とりにく45	ぶたにく35 どうふ30		エネルギー kcal 670 たんぱく質 g 29.7 しじつ g 22.8
	こめ70		じゃがいも25					すりごま1		
22 日 (金)	ごはん きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの	さばのしおやき とりにくとじゃがいものにももの	ぎゅうにゅう 牛乳	切り干し大根 日本の伝統的な保存食です。干して水が抜けることで、栄養が凝縮され、少量でも栄養価が高い食品となります。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 27.7 しじつ g 22.0	29 日 (金)	ごはん ごもくまめ	ぶたにくのころもあげ つきみじる	ぎゅうにゅう 牛乳	月見汁 今日は十五夜です。給食では里芋を丸く切って月に見立てた月見汁が出ます。また、うさぎの絵のかまぼこも入っています。お月見気分を楽しんで下さい。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 17.7	
	やきぶた6 しおこんぶ0.8	しおさば1きれ	とりにく30 (けずりぶし)1.5			だいち8 ちくわ5 こんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	ぶたにく50	とりにく15 かまぼこ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5		エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 17.7
	こめ70		じゃがいも40						さといも25	
25 日 (月)	ごはん かみかみじゃこ	ポークハヤシライス キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス こまかく切った肉と玉ねぎなどをいため、デミグラスソースやトマトピューレと一緒に煮込んだ料理のことです。日本で誕生した料理です。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 24.9 しじつ g 17.0	26 日 (火)	ごはん くきわかめのちゅうかいいため	はるまき ぶたにくとあつあげのいためもの	のむヨーグルト ヨーグルト	厚揚げ 豆腐を厚く切った揚げていることから、「厚揚げ」と呼ばれています。一方、豆腐を薄く切った揚げたものは「薄揚げ」と呼びます。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 20.8 しじつ g 17.6	
	にぼし3	ぶたにく40 (とんこつスープ)4 (とりにくスープ)7				くきわかめ6	はるまき1こ	あつあげ40 ぶたにく30		エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 20.8 しじつ g 17.6
	こめ75	ブラウンルー12 デミグラスソース3	たまねぎ60 にんじん15 しめじ10 にんにく0.1 トマトペースト5 トマトピューレ2	キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 レモンじり0.4			しょうが0.01 にんにく0.01		たまねぎ35 にんにく0.2 にんじん15 たけのこ5 しめじ5	

きゅうしよくだより フックメニュー

はなちゃん
ここのテーマは「フックメニュー(ほんにでてるりょうり)」
一本をきっかけに食材や料理に興味を持とうー

9月6日(水)
『男子☆弁当部 弁当バトル! 野菜で勝負だ!!』
作:イノウエ ミホコ 絵:東野 さとる
出版:ポプラ社

「男子☆弁当部」を結成し、弁当作りにはげむ小5男子3人組。彼らの前に、突然、強力なライバルが登場!
自分で野菜を作っているというその子が気に入り、畑に乗りこんだ3人は、気づけばいっしょに農作業をしていた。
だれかを思って料理することの喜びと、3人の前向きなパワーが伝わってくる元気な作品。

「令和5年度 学校給食における市独自の物価高騰対策について」
学校給食で使用する食材のうち、牛乳・ごはん・パンに係る値上げ相当額について、公費による支援を行い、給食における保護者負担を増加させることなく学校給食を安定的に提供します。

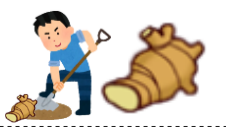
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
		※1	※2	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	13~20%	20~30%					200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
9月分平均栄養量	625	15.9	27.2	2.1	346	88	4.3	214	0.4	0.5	19	3.8	2.9

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1
こたえは ①縄文時代 です。
縄文時代の遺跡の発掘物にひじきと思われる海藻が附着していたことから、縄文時代から食べていたとされています。



クイズ2
こたえは ②茎 です。
しょうがは、地下にある茎が太くなったものです。



クイズ3
こたえは ③小松川地区で作っていたから です。
江戸幕府8代将軍、徳川吉宗が現在の東京都江戸川区小松川を訪れ、そこで食べた餅のすまし汁に添えた青菜を大変気に入り、地名から「小松菜」と名付けたと言われています。

なぞなぞ
こたえは 音階(ドレミファソラシド) です。
うどんード
カレーライス→レトラ
みそしる→ミトソシ

