



# きゅうしよくだより



WEB版

日にち	ようび	こんだて	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	お知らせ
2	月	ごはん さばしょうがに いんげんのみためもの 牛乳 たまねぎのみそしる	さば, 小麦, 大豆 大豆, 小麦 小麦, さば, 大豆	さばしょうが煮, さつま揚げ, 牛乳	ごはん, 糸こんにやく, こめ油, 三温糖, ふ	いんげん, にんじん, しめじ, たまねぎ	<b>魚うどん</b> (宮崎県の郷土料理) 戦時中、主食が不足していた魚、魚のすり身と片栗粉で作ったものをうどんの代りとして食べていました。給食ではすまし汁にしました。
3	火	ごはん てりやきチキン はくさいのからしあえ 牛乳 きょうどんのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆 さば, 小麦, 大豆	鶏肉, 魚めし, わかめ, なた, 牛乳	ごはん, 三温糖	にんにく, ほうれん草, はくさい, にんじん, ねぎ, えのき	
4	水	ごはん シューマイ(小2個, 中3個) パンパンジーサラダ 牛乳 ちゅうかスープ	鶏肉, 豚肉, 大豆, 小麦 鶏肉, 大豆, 小麦, ごま, りんご 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, ごま	シューマイ, 鶏肉, 牛乳	ごはん	もやし, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, ピーマン, にんじん	
5	木	めん うどん さつまいものてんぷら だいこんとツナのレモンあえ 牛乳 さんさいうどんじる	小麦 小麦, 大豆 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば, 豚肉	豚肉, なた, ツナ, 牛乳	うどん, さつまいもの天ぷら, こめ油	山菜ミックス, にんじん, しいたけ, ねぎ, だいこん, きゅうり, とうもろこし, レモン汁	
6	金	ごはん ★ごまごはん とうふのいそべやき きゅうりのすのもの 牛乳 キャベツのみそしる	小麦, 大豆, ごま 小麦, 大豆 大豆, 小麦, 卵 さば, 大豆	豆腐, のり, わかめ, ちくわ, 油揚げ, 牛乳	ごはん, 三温糖, ごま	きゅうり, もやし, キャベツ, たまねぎ, えのき	<b>ラグビーワールドカップ</b> 9月20日から11月2日まで日本で行われます。開催期間中、各園で練り込まれている料理を提供しますので楽しみにしてください。
9	月	ごはん にくだんご(2個) きんぴらごぼう 牛乳 じゃがいものみそしる	鶏肉, 豚肉, 大豆, 小麦, ごま 大豆, 小麦, さば, ごま さば, 大豆	肉団子, さつま揚げ, わかめ, 油揚げ, 牛乳	ごはん, ごま, 三温糖, ごま油, こめ油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, ねぎ	
10	火	ごはん ルーコロッケ フロッキーサラダ 牛乳 わふうコンソメスープ	大豆, 小麦 豚肉, 小麦, 大豆, りんご 小麦, 大豆, 鶏肉	ルーコロッケ, ハム, 鶏肉, 牛乳	ごはん, こめ油	フロッキー, パプリカ(煮), きゅうり, とうもろこし, だいこん, にんじん, ねぎ	
11	水	ごはん きのこのだに きりほしだいこんのいれに 牛乳 あつあげとごまつなのみそしる	鶏肉, 大豆, 小麦 小麦, 大豆 大豆, さば	きのこ信田煮, 生揚げ, さつま揚げ, 牛乳	ごはん, こめ油, 三温糖	切干大根, にんじん, しいたけ, ごまつな, ねぎ	
12	木	ごはん いわしこんぶに もやしのしおいため 牛乳 せんべいじる	小麦, 大豆 大豆 小麦, さば, 大豆, 鶏肉	いわし昆布煮, 油揚げ, 鶏肉, 牛乳	ごはん, 三温糖, こめ油, 糸こんにやく, おつゆせんべい	もやし, にんじん, ピーマン, はくさい, ごぼう, まいたけ, ねぎ, 乾燥野菜だし	
13	金	ごはん ★やきとりどん ゆかりあえ せんぎりやさいのみそしる ジョア	大豆, 小麦, 鶏肉, ごま 大豆, ごま さば, 大豆	鶏肉, のり, ツナ, 油揚げ, ジョア	ごはん, 三温糖, こめ油, ごま, ごま油	にんにく, ねぎ, きゅうり, もやし, とうもろこし, キャベツ, にんじん, ごぼう	<b>ボルシチ</b> (ロシア) ロシアの伝統的な料理で、「ビーツ」と「サワークリーム」を入れて作るのが一般的です。
17	火	ごはん さんまかんろに のりあえ とんじる 牛乳	大豆, 小麦 小麦, 大豆, さば, ごま 小麦, 大豆, さば, 豚肉, ごま	さんま甘煮, のり, 豚肉, 高野豆腐, 牛乳	ごはん, ごま, じゃがいも, 糸こんにやく, こめ油	キャベツ, ごまつな, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ, しめじ	
19	木	めん ちゅうかめん ギョウザ(2個) きくらげのちゅうかサラダ 牛乳 しおラーメンじる	小麦 豚肉, 小麦, 大豆, ごま 小麦, ごま, 大豆, 鶏肉, りんご, 豚肉 牛肉, 豚肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, さば, 大豆	豚肉, なた, キョウザ, ハム, わかめ, 牛乳	中華めん, ごま	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きくらげ, レタス, きゅうり	<b>まごわやさしい</b> 和食で使う食材の頭文字を覚えやすいものです。この食材をまんべんなく使った料理は健康に良いと世界から注目されています。
20	金	ごはん わかめごはん メンチカツ おかかあえ 牛乳 ふのみそしる	— 鶏肉, 小麦 小麦, さば, 大豆 小麦, さば, 大豆	メンチカツ, かつお節, 牛乳	ごはん, こめ油, ふ	もやし, はくさい, にんじん, しいたけ, ほうれん草, しめじ, ねぎ	
24	火	ごはん ぶたにくのみそやき しおこんぶあえ 牛乳 ほうれんそうのみそしる	小麦, 大豆, 豚肉, ごま, さば ごま, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, さば, 卵	豚肉, たまご, 塩昆布, 牛乳	ごはん, 三温糖, ごま	キャベツ, もやし, ほうれん草, にんじん, しいたけ, たまねぎ	
25	水	ごはん さけのしおやき やさいのみそいため とりだんごのみそしる 牛乳 おはぎ	さけ 大豆, 小麦, ごま, さば, 豚肉 さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, 小麦	鮭, 鶏団子, 高野豆腐, 油揚げ, わかめ, 牛乳	ごはん, こめ油, 三温糖, おはぎ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, ごまつな, はくさい, ねぎ	
26	木	パン コッペパン とりにくのごうそうやき コーンサラダ 牛乳 ボルシチ	小麦, 乳 鶏肉 卵, 小麦, ごま, 大豆, りんご 豚肉, 鶏肉	鶏肉, ベーコン, 牛乳	コッペパン, じゃがいも	とうもろこし, 枝豆, もやし, きゅうり, にんじん, キャベツ, たまねぎ, トマト, ピーツ, パセリ	
27	金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ 牛乳 いろどりデザート	小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉 小麦, 大豆, ごま りんご	豚肉, 豆腐, 生揚げ, 牛乳	ごはん, じゃがいも, こめ油, 彩りゼリー	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, 福神漬け, バイン	
30	月	ごはん とりにくのからあげ(小2個, 中3個) 牛乳 キャベツのあえもの とうふのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆, りんご 小麦, 大豆, さば さば, 大豆	鶏肉, 豆腐, わかめ, 牛乳	ごはん, 米粉, こめ油, 三温糖	キャベツ, もやし, にんじん, ねぎ	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ★は8月生まれのリクエストメニューです。
4. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について  
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチンの20品目)のことをいいます。

## お月見

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごをそなえるようになりました。それ以前には、十五夜には「いも」を、十三夜には「豆」を供えていました。

今年の十五夜は9月13日。  
十三夜は10月11日です。



## 和食の基本

### ごはんのみそ汁の配せん

和食の配せんでは、ごはん茶碗は左に、汁物のわんは右に置きます。  
ごはんのみそ汁は、私たち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配せんすると見た目もきれいで気持ちの良いものです。



## さんま

この季節、旬の魚といえば「さんま」です。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。  
\*IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。

