

# 8・9月予定献立表



日	曜	献立名	1群		2群		3群		4群		5群		給食なしの学校		
			たんぱく質		カルシウム		ビタミンA		ビタミンC		炭水化物			脂質	
			kcal	たんぱく質	カルシウム	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
8/22	金	とみや米のごはん 豚キムチ 海の町サラダ トックスープ	796	36.2	23.3	3.4	豚肉 えび いか 笹かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	キムチ もやし 白菜 きゅうり キャベツ レモン しめじ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 トック	ごま油 米油	東向中 日中・成中		
25	月	とみや米のごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 蓬わかめの炒り煮 キャベツのそぼろみそ汁 冷凍みかん	726	36.1	16.0	2.5	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 蓬わかめ	人参	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油	西成田		
26	火	ミルクパン ささみレモンフライ(3個) 中華サラダ 塩ラーメン	869	35.4	31.2	4.6	鶏肉 ハム 豚肉 なた	牛乳 チンゲン菜	人参	キャベツ もやし きゅうり にんにく レモン メンマ コーン 白菜 ねぎ	パン 砂糖 チャンボン麺	米油 ごま油			
27	水	とみや米のごはん さばのみそ煮 れんこんサラダ いもだんご汁	796	31.4	23.6	2.8	さば みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	れんこん きゅうり コーン 大根 しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 いも団子	マヨネーズ ドレッシング			
28	木	とみや米のごはん 春巻き 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 千切り大根の中華スープ	798	31.9	25.3	2.5	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参 スリムねぎ	にんにく 玉ねぎ エリンギ 大根 白菜 生姜 キャベツ しめじ	ご飯 砂糖 ビーフン 小麦粉	米油 ごま ごま油	日中		
29	金	夏野菜カレーライス(とみや米の麦ごはん 夏野菜カレー) ツナサラダ	796	28.9	23.0	2.8	ツナ 豚肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ なす スズッキーニ	ご飯 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング			
9/1	月	とみや米のごはん えびシューマイ(3個) チンジャオロースー ワンタンスープ	784	31.5	23.3	3.1	豚肉 鶏肉 えび みそ たら	牛乳	ピーマン パブリカ 人参 にら	生姜 たけのこ 干ししいたけ にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 ワンタン 小麦粉	米油	富中		
2	火	背割りコッパン ロングウインナーハニーマスタードソース 鶏肉と根菜のみそクリーム煮 トマトとたまごのスープ	833	36.5	36.0	4.5	ウインナー 鶏肉 みそ ベーコン 卵	牛乳	人参 トマト パセリ	ごぼう 玉ねぎ れんこん	パン マヨネーズ はちみつ じゃがいも 片栗粉	生クリーム 米油			
3	水	マーボーライス(とみや米のごはん マーボーライスの具) フルーツ杏仁	787	33.1	18.6	2.8	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	桃 みかん バイン りんご レモン ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 杏仁豆腐 砂糖 片栗粉	米油 ごま油			
4	木	とみや米のごはん 厚焼きたまごのきのこあんかけ <芋煮味比べ> すき昆布の炒り煮 宮城風芋煮 9/4・12の芋煮の味を比べてみましょう!	720	27.5	19.1	3.5	卵 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 すき昆布	人参	しめじ たもぎたけ 干ししいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 里芋	米油 ごま油	東向中 成中		
5	金	とみや米のごはん テジブルコギ メンマ和え きのこスープ	730	31.0	22.7	3.2	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン にら チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 きゅうり えのきたけ 大根 干ししいたけ なめこ メンマ	ご飯 砂糖	米油 ごま ごま油	東向中		
8	月	とみや米のごはん いわしのオレンジ煮 小松菜ときのこのごま炒め わかめと豆腐のみそ汁 ミルメークコーヒー <食育の日献立:まごわやさしい献立>	758	33.3	19.5	3.2	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ なたのみそ	牛乳 わかめ	小松菜	生姜 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 じゃがいも ふ ミルメークコーヒー	米油 ごま	二中 日中		
9	火	横割り丸パン ハンバーグトマトソース キャベツとまいたけのペペロンチーノ 枝豆のポタージュ	922	37.8	32.2	4.3	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パブリカ パセリ	にんにく 玉ねぎ 舞茸 キャベツ 枝豆	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブオイル 米油 生クリーム	二中 日中		
10	水	とみや米のごはん いかの更紗揚げ ブロッコリーのおかか和え 沢菜焼	717	29.4	21.0	2.5	いか かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ ごぼう 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 片栗粉 米粉 マロニー	米油	富中		
11	木	ピピンバ(とみや米のごはん 肉炒め ナムル) わかめスープ	732	31.3	24.3	3.2	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	富中・日中 成中		
12	金	とみや米のごはん さんまのかば焼き 鶏肉とキャベツのみそ炒め 山形風芋煮 9/4・12の芋煮の味を比べてみましょう! <芋煮味比べ>	832	32.8	29.9	3.1	さんま 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	人参 ピーマン	にんにく キャベツ たけのこ ごぼう 舞茸 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋 片栗粉	米油 ごま油	富中		
15	月	敬老の日													
16	火	米粉フォカッチャ キーマカレー マカロニサラダ ミネストローネ	763	42.6	26.3	4.4	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大豆 ハム ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト パブリカ パセリ ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご きゅうり セロリー	パン 米粉 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブオイル マヨネーズ ドレッシング			
17	水	とみや米のごはん にしんのゆずみそ竜田揚げ<日本味めぐり・福島県> みそかんぶら ざくざく ほねにきをつけましょう	760	30.8	24.6	1.8	にしん みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 大根 干ししいたけ ゆず こんにゃく	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま	西成田		
18	木	とみや米のごはん 豚肉のしょうが炒め ピリ辛おひたし たまごスープ	771	34.1	23.9	3.1	豚肉 ツナ ベーコン 卵	牛乳	スリムねぎ ほうれん草 人参	生姜 玉ねぎ もやし 干ししいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 マロニー 片栗粉	米油 ごま油			
19	金	とみや米のごはん メンチカツ(クラス用ソース) 厚揚げとこんにゃくのみそ煮 すりみだんごの潮汁	762	30.5	22.4	3.5	鶏肉 みそ 絹厚揚げ 豆腐 豚肉 たら たい	牛乳	人参	生姜 干ししいたけ 枝豆 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉	米油			
22	月	ハヤシライス(とみや米のごはん ハヤシシチュー) キャベチキサラダ	786	30.3	21.9	3.4	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 じゃがいも	米油 ドレッシング			
23	火	秋分の日													
24	水	とみや米のごはん あじのねぎみそ焼き もやしのごま酢和え さつま汁 すりおろしりんごゼリー ほねにきをつけましょう	712	32.0	16.0	3.3	あじ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	もやし きゅうり 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも りんごゼリー	ごま			
25	木	とみや米のごはん 鶏の照り焼き 油麩じゃが おくずかけ	751	31.7	19.6	2.7	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 干ししいたけ ねぎ こんにゃく	ご飯 じゃがいも 油ふ 砂糖 里芋 片栗粉 ふ うー麺	米油			
26	金	とみや米のごはん とん勝ツ!(クラス用ソース) 里芋のそぼろ煮 つみれ汁	817	32.8	27.0	3.6	豚肉 鶏肉 いわしつみれ 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース 大根 生姜 ねぎ こんにゃく	ご飯 里いも 砂糖 片栗粉 パン粉	米油			
30	火	米粉きなこパン 味玉 石巻焼きそば 大地のスープ	788	41.1	27.6	3.9	卵 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト パブリカ	生姜 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく れんこん	パン 米粉 焼きそば麺 じゃがいも	米油 オリーブオイル	富中・東向中 成中・西成田		

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校日より等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	780	830
たんぱく質(g)	33.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	23.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

### 今月の目標 食事のマナーを身につけよう。

夏休み明けも厳しい暑さが続きますね。この暑さが一段落すると、勉強にも運動にも気持ちの良い季節を迎えます。さわやかな季節を楽しむために、1日3度の食事で体調を整え元気に過ごしましょう。

### <食育の日こんで> 9月8日・「まごわやさしい」

9月15日は「敬老の日」です。長寿の国、日本が誇る『日本型食生活』は、主食(ごはん)を中心に、主菜や副菜、牛乳・乳製品や果物を組み合わせて食べる食生活のことです。健康的で栄養バランスに優れており、世界の注目を集めています。おすすめは【まごわやさしい】食材です。【ま】はまめ、【ご】はごま、【わ】はわかめなどの海藻、【や】やさしい、【さ】はさかな、【し】はしいたけなどのきのこ、【い】はいも

9月8日の給食には、【まごわやさしい】食材が全て入ります。ぜひお家でも、恵まれた日本の風土の中で育まれた伝統的な和の食材を味わってくださいね。

### <芋煮味比べ 9/4、9/12>

東北で広く親しまれている「芋煮」は、里芋など秋の味覚をふんだんに使った汁物。山形風芋煮は牛肉が使われ、里芋、きのこ、ごぼう、こんにゃく、ねぎが入った、醤油味の芋煮です。一方、宮城風芋煮は豚肉が使われ、味付けはみそです。里芋、豆腐、大根、人参、油揚げなど具だくさんののが特徴です。ぜひ味を比べてみてくださいね!



### <日本味めぐり:福島県 9月17日>

福島海に面しない地方では、ニンジン乾燥させた「みがきにんじん」を食べる習慣があります。みがきにんじんは保存がきき、たんぱく質が豊富であるため、昔は冬の作物が取れない時期に重宝されたそうです。給食ではニンジンに衣を付けてさっくり揚げました。軟らかい骨がありますが、よくかむと食べられます。しっかりかんで味わいながら食べてください。

また、福島の一部の地域では、じゃがいもを「かんぶら」と呼び、主食として食べる文化があります。このかんぶらのみそや砂糖、みりんなどと炒めて作るのが、「みそかんぶら」です。「ざくざく」は、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。ざくざくと角切りにした具を入れた汁物であることから、こう呼ばれるようになりました。だしにはかつおやすめるめ、にしんなどさまざまなものが使われ、家庭によって味わいが異なります。