

# 2021年度 9月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

| 日       | 献立名                                     | あかの食品<br>体を作る        | きいろの食品<br>エネルギーになる                      | みどりの食品<br>体の調子を整える                 | アレルギー<br>28品目                  | 〈9月のテーマ〉<br>せいかつリズムを<br>ととのえよう                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>水  | ごはん                                     |                      | こめ                                      |                                    |                                | カンパチはブリに似た魚です。大分県のおいしい魚を子どもたちに食べさせようと 無料でいただきました。肉にはない栄養素を、魚からいただきます。しょう。                                                                                           |
|         | すまし汁 <sup>じり</sup>                      | とうふ、おさかなパスタ          |                                         | にんじん、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ほうれんそう        | 小麦 大豆                          |                                                                                                                                                                     |
|         | カンパチの <sup>こうみ</sup> 香味ソースがけ            | カンパチ                 | でんぶ、あぶら、さとう                             | しょうが、ねぎ                            | 小麦 大豆                          |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
| 2<br>木  | チキンライス                                  | とりにく                 | こめ、むぎ、あぶら                               | しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース              | 大豆 鶏肉                          | 九重でとれたブルーベリーのケーキ。給食センターの調理員さんたちががんばって焼いてくれます。ほかのところでは食べられない、九重町ならではの給食です。                                                                                           |
|         | ミートボールとキャベツのスープ                         | とうふ入りミートボール          | じゃがいも                                   | ごぼう、にんじん、キャベツ                      | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉                 |                                                                                                                                                                     |
|         | 手作り <sup>てつく</sup> ブルーベリーケーキ            | ぎゅうにゅう、たまご、ヨーグルト     | あぶら、さとう、こむぎこ、アーモンド                      | ブルーベリー                             | 小麦 卵 乳 大豆 アーモンド                |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
| 3<br>金  | ごはん(少)                                  |                      | こめ                                      |                                    |                                | 小さく切った油あげを入れた「こぎつねうどん」です。めんの量が少ないので、ごはんも合わせて出しています。「夏そばろ」をのせて食べましょう。                                                                                                |
|         | こぎつねうどん                                 | あぶらあげ                | さとう、うどん                                 | ごぼう、にんじん、ねぎ                        | 小麦 大豆                          |                                                                                                                                                                     |
|         | 夏 <sup>なつ</sup> そばろ                     | ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート、みそ | あぶら、さとう、こめこ                             | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ゴーヤ            | 小麦 牛肉 大豆 豚肉                    |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
| 6<br>月  | 麦 <sup>むぎ</sup> ごはん                     |                      | こめ、むぎ                                   |                                    |                                | 朝ごはんは何を食べましたか？とうふや 季節の野菜をいろいろ入れた具だくさんのみそしるがおすすめです。さまざまな栄養素がとれて、水分補給にもなります。                                                                                          |
|         | かぼちゃのみそ汁 <sup>しる</sup>                  | あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ     |                                         | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ            | 大豆                             |                                                                                                                                                                     |
|         | ビビンバ                                    | ぎゅうにく、たまご            | あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま                        | しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、ほうれんそう          | 小麦 卵 牛肉 大豆 ごま                  |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
| 7<br>火  | ごはん                                     |                      | こめ                                      |                                    |                                | なすは、夏から秋が旬の野菜です。むらさき色の皮の部分に、目のつかれをとる働きがあると言われます。今日はミートソースをからめておいしくいただきます。                                                                                           |
|         | 野菜スープ <sup>やさい</sup>                    | チキンハム                | じゃがいも                                   | だいこん、にんじん、コーン、キャベツ                 | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉                    |                                                                                                                                                                     |
|         | なすの <sup>いた</sup> ミートソース炒め              | ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート    | あぶら、マカロニ、オリーブオイル                        | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、なす、えだまめ | 小麦 牛肉 大豆 豚肉                    |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
| 8<br>水  | 麦 <sup>むぎ</sup> ごはん                     |                      | こめ、むぎ                                   |                                    |                                | おいしいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白いすじがあること。これらは、よくうれているしるしです。今日は九重のおいしいトマトでカレーを作ります。                                                                                       |
|         | トマトカレー                                  | ぎゅうにく                | あぶら、じゃがいも                               | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、いんげん            | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉                 |                                                                                                                                                                     |
|         | フルーツヨーグルト                               | ヨーグルト                |                                         | みかん、りんご、もも                         | 乳 もも りんご                       |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
| 9<br>木  | ごはん                                     |                      | こめ                                      |                                    |                                | 小さいおかずが2つある日は、食べ残しが多くなりがちです。4時間目の授業が終わったら、協力してすばやく準備をしましょう。そうすると 食べる時間がじゅうぶん <sup>じゅうぶん</sup> とれます。                                                                 |
|         | ほうれんそうとハムのスープ                           | ポークハム                | じゃがいも                                   | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう             | 小麦 牛肉 大豆 豚肉                    |                                                                                                                                                                     |
|         | ポテ <sup>ふうみ</sup> 風味のささみカツ              | とりにく                 | あぶら、じゃがいも                               |                                    | 大豆 鶏肉                          |                                                                                                                                                                     |
|         | 梅 <sup>うめ</sup> ちりあえ                    | しらすばし                | わふう <sup>わふう</sup> ト <sup>ト</sup> レッシング | キャベツ、もやし、うめぼし                      | 小麦 大豆                          |                                                                                                                                                                     |
| 10<br>金 | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              | あじをお皿にのせる時、どの向きにおきますか？手前におなか、右にしっぽがくるように おきましょう。                               |
|         | ごはん                                     |                      | こめ                                      |                                    |                                |                                                                                                                                                                     |
|         | にら豚 <sup>ぶた</sup> じゃが                   | ぶたにく、ちくわ             | あぶら、じゃがいも、さとう                           | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら       | 小麦 大豆 豚肉                       |                                                                                                                                                                     |
|         | あじ <sup>に</sup> の煮つけ                    | あじ                   | さとう                                     | レモン                                | 小麦 大豆                          |                                                                                                                                                                     |
| 13<br>月 | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              | 眠くておなかがすいていては、勉強も運動も うまいきません。夜ふかしせずにぐっすり眠り、朝ごはんをしっかりと食べて、学校に来ましょう。             |
|         | ごはん                                     |                      | こめ                                      |                                    |                                |                                                                                                                                                                     |
|         | タイピーエン                                  | ぶたにく、うずらたまご          | はるさめ、ごまあぶら                              | たけのこ、きくらげ、にんじん、キャベツ、もやし            | 小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 <sup>ごま</sup> |                                                                                                                                                                     |
|         | とうふバーグのあんかけ                             | とうふ、とりにく、ぶたにく        | さとう、でんぶ、あぶら                             | たまねぎ                               | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉                    |                                                                                                                                                                     |
| 14<br>火 | ももゼリー                                   |                      | ももゼリー                                   |                                    | もも                             | 〈カミカミメニュー〉きゅうりをボリボリとよくかんで食べましょう。家では一本丸かじりしたり、スティックにしてかじったりすると、前歯をきたえることができます。  |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
|         | ごはん                                     |                      | こめ                                      |                                    |                                |                                                                                                                                                                     |
|         | みそ汁 <sup>しる</sup>                       | あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ     | じゃがいも                                   | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ                 | 大豆                             |                                                                                                                                                                     |
|         | いわしの梅 <sup>うめ</sup> 煮                   | いわし                  | さとう                                     | うめぼし                               | 小麦 大豆                          |                                                                                                                                                                     |
|         | きゅうりの中華 <sup>ちゅうか</sup> 漬 <sup>つけ</sup> |                      | さとう、ごまあぶら、ごま                            | きゅうり                               | 小麦 大豆 ごま                       |                                                                                                                                                                     |
|         | 牛乳                                      | ぎゅうにゅう               |                                         |                                    | 乳                              |                                                                                                                                                                     |
|         |                                         |                      |                                         |                                    |                                |                                                                                                                                                                     |

| 日       | 献立名                          | あかの食品<br>体を作る                                                                               | きいろの食品<br>エネルギーになる        | みどりの食品<br>体の調子を整える                           | アレルギー<br>28品目            | 〈9月のテーマ〉<br>せいかつリズムを<br>ととのえよう                                                                                       |
|---------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15<br>水 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 〈カミカミメニュー〉                                                                                                           |
|         | レタススープ                       | かにふうみかまぼこ                                                                                   | じゃがいも                     | にんじん,もやし,レタス                                 | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン   | 歯ごたえのある冠地鶏<br>(かんむりじどり)とゴー<br>ヤをカリッと揚げて、カ<br>レー味のたれをからめま<br>す。ゴーヤもおい<br>しく食べられます。                                    |
|         | かんむりじどり<br>冠地鶏とゴーヤの<br>カレー南蛮 | とりにく                                                                                        | あぶら,でんぷん,さとう              | ゴーヤ                                          | 小麦 大豆 鶏肉                 |                                                                                                                      |
|         | 牛乳                           | ぎゅうにゅう                                                                                      |                           |                                              | 乳                        |                                   |
| 16<br>木 | コッペパン                        |                                                                                             | コッペパン                     |                                              | 小麦 乳 大豆                  | 〈ミヤちゃんデー〉<br>九重産ブルーベリーを<br>12キログラム使ってジャムを<br>作ります。給食センターの<br>中は甘い香りでいっぱい<br>い。みなさんが喜んで食<br>べてくれるとうれしいで<br>す。         |
|         | ラビオリスープ                      | チキンハム                                                                                       | ラビオリ                      | たまねぎ,にんじん,もやし,<br>こまつな                       | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉        |                                                                                                                      |
|         | キャベツのメンチカツ                   | とりにく,ぶたにく,だいず                                                                               | あぶら                       | キャベツ,たまねぎ                                    | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉              |                                                                                                                      |
|         | 手作りブルーベリージャム<br>牛乳           | <br>ぎゅうにゅう | さとう                       | ブルーベリー,レモン                                   |                          |                                                                                                                      |
| 17<br>金 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 〈うましおメニュー〉                                                                                                           |
|         | 鶏肉とじゃがいもの<br>うま煮             | とりにく,あつあげ                                                                                   | あぶら,じゃがいも,さとう             | たまねぎ,にんじん,<br>こんにゃく,きぬさやえんどう                 | 小麦 大豆 鶏肉                 | おいしく減塩するのが「う<br>ましおメニュー」。今日の<br>サケは、レモンのすっぱさ<br>とさわやかな香りのおか<br>けて、塩分少なめでもお<br>いしく食べられます。                             |
|         | さけ<br>鮭のごまレモン焼き<br>牛乳        | サケ<br>ぎゅうにゅう                                                                                | マヨネーズ、ぶどう、レッシング、<br>ごま    | レモン                                          | 小麦 さけ 大豆 ごま              |                                                                                                                      |
|         |                              |                                                                                             |                           |                                              | 乳                        |                                                                                                                      |
| 21<br>火 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 〈十五夜〉                                                                                                                |
|         | かきたまコンスープ                    | かまぼこ,とうふ,<br>わかめ,たまご                                                                        | じゃがいも,でんぷん                | えのきたけ,コーン                                    | 小麦 卵 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン | 月の満ち欠けをもとにし<br>て作られた昔のこよみ<br>で、8月15日にあたる日<br>が十五夜です。夜はすず<br>しく、空気がすんでいるの<br>で、1年で一番美しい満<br>月が見られるそうです。               |
|         | ホイコーロー                       | ぶたにく,みそ                                                                                     | あぶら,さとう,でんぷん,<br>ごまあぶら    | しょうが,にんにく,たまねぎ,<br>たけのこ,キャベツ,ピーマン,<br>あかピーマン | 小麦 大豆 豚肉<br>ごま           |                                                                                                                      |
|         | じゅうごやだいふく<br>十五夜大福<br>牛乳     | ぎゅうにゅう                                                                                      | おいものだいふく                  |                                              |                          |                                                                                                                      |
| 22<br>水 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 今日はサザエさんメ<br>ニュー。それぞれのおか<br>ずに、わかめ、タラ、かつ<br>おを使っています。海のも<br>のには、私たちの体を作<br>るミネラルがたくさん含<br>まれています。毎日食べ<br>て大きくなりましょう。 |
|         | わかめのみそ汁                      | あぶらあげ,わかめ,<br>みそ,とうふ                                                                        | じゃがいも                     | にんじん,たまねぎ,だいこん,<br>ねぎ                        | 大豆                       |                                                                                                                      |
|         | タラのフライ                       | タラ                                                                                          | こむぎこ,パンこ,あぶら              |                                              | 小麦 大豆                    |                                                                                                                      |
|         | タルタルソース                      |                                                                                             | タルタルふうソース                 |                                              | 大豆 りんご                   |                                                                                                                      |
|         | こんにゃくのおかか煮<br>牛乳             | ちりめん,かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                                                                        | あぶら,さとう                   | こんにゃく                                        | 小麦 大豆                    |                                                                                                                      |
| 24<br>金 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 肉団子だけ食べて野菜<br>は食べない、なんていう<br>人はいませんか？食べ物<br>にはそれぞれちがう役目<br>があります。どれも まん<br>べんなく食べていると、元<br>気に大きくなれます。                |
|         | にくだんご<br>肉団子の和風あん<br>がらめ     | とうふ入りミートボール                                                                                 | あぶら,さとう,<br>じゃがいも,でんぷん    | たまねぎ,にんじん,<br>ほししいたけ,しょうが,<br>たけのこ,えだまめ      | 小麦 大豆 鶏肉<br>豚肉           |                                                                                                                      |
|         | いた<br>炒めごまあえ                 | ちりめん,ツナ                                                                                     | あぶら,さとう,<br>ごまあぶら,ごま      | にんじん,ほうれんそう,もやし                              | 小麦 大豆 ごま                 |                                                                                                                      |
|         | 牛乳                           | ぎゅうにゅう                                                                                      |                           |                                              | 乳                        |                                                                                                                      |
| 27<br>月 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 〈カミカミメニュー〉                                                                                                           |
|         | あつあ<br>厚揚げとキムチの<br>そば煮       | とりにく,だいずミート,<br>あつあげ                                                                        | あぶら,さとう,<br>でんぷん,ごまあぶら    | しょうが,たまねぎ,ごぼう,<br>にんじん,はくさいキムチ,<br>いんげん      | 小麦 大豆 鶏肉<br>りんご ごま       | よくかんで、だ液がしっか<br>り出ると、おいしい味がよ<br>くわかります。ごはんとお<br>かずを口の中でかんで<br>混ぜ合わせて味わうの<br>が、昔からの和食の食べ<br>方です。                      |
|         | くき<br>茎わかめの中華ソー<br>牛乳        | ツナ,くきわかめ<br>ぎゅうにゅう                                                                          | あぶら,ごまあぶら,ごま              | しょうが,にんにく,たけのこ,<br>ピーマン                      | 小麦 牛肉 大豆 鶏肉<br>豚肉 ゼラチンごま |                                                                                                                      |
| 28<br>火 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 豚、サバ、野菜、米、いろ<br>んな生き物の命をいただ<br>いて私たちは生きていま<br>す。手を合わせて「いただ<br>きます」のあいさつをしま<br>しょう。                                   |
|         | ぶたじる<br>豚汁                   | ぶたにく,あぶらあげ,<br>みそ                                                                           | じゃがいも                     | ごぼう,たまねぎ,にんじん,<br>ほししいたけ,こんにゃく,ねぎ            | 大豆 豚肉                    |                                                                                                                      |
|         | サバのソース煮                      | さば                                                                                          | さとう                       | しょうが                                         | 小麦 大豆 さば                 |                                                                                                                      |
|         | 牛乳                           | ぎゅうにゅう                                                                                      |                           |                                              | 乳                        |                                                                                                                      |
| 29<br>水 | ごはん                          |                                                                                             | こめ                        |                                              |                          | 大分県のはからいで、学<br>校給食用に「おおいた和<br>牛」をいただきました。チ<br>ンジャオロースーは、中国<br>の料理でピーマンと肉の<br>炒め物です。よくかんで<br>牛肉のうまみを<br>味わいましょう。      |
|         | ちゅうか<br>中華スープ                | かにふうみかまぼこ,<br>とうふ                                                                           | じゃがいも                     | にんじん,きくらげ,ほうれんそう                             | 小麦 牛肉 大豆<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン   |                                 |
|         | おおいた和牛の<br>チンジャオロースー         | ぎゅうにく                                                                                       | あぶら,さとう,でんぷん,<br>ごまあぶら,ごま | たまねぎ,たけのこ,ピーマン                               | 小麦 牛肉 大豆<br>ごま           |                                                                                                                      |
|         | なし<br>梨<br>牛乳                | ぎゅうにゅう                                                                                      |                           | なし                                           |                          |                                                                                                                      |
| 30<br>木 | コーンピラフ                       | ぶたにく                                                                                        | こめ,むぎ,あぶら                 | コーン,たまねぎ,にんじん                                | 小麦 牛肉 大豆<br>豚肉           | 〈ラグビー給食・ニュー<br>ジーランド〉 おとしの<br>ラグビーワールドカップを<br>ふりかえって、ニュージ<br>ーランドのスープを作ります。<br>レンズ豆がどれか、探<br>してみましよう。                |
|         | レンズ豆とかぼちゃの<br>クリームスープ        | ベーコン,ひよこまめ,<br>レンズまめ,レッド・ベニ                                                                 | オリーブオイル,<br>なまクリーム        | にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>セロリ,かぼちゃ                  | 乳 牛肉 大豆 豚肉               |                                                                                                                      |
|         | ぶたにく<br>豚肉のコロッケ              | ぶたにく                                                                                        | じゃがいも,こむぎこ,<br>パンこ,あぶら    | たまねぎ                                         | 小麦 大豆 豚肉                 |                                                                                                                      |
|         | 牛乳                           | ぎゅうにゅう                                                                                      |                           |                                              | 乳                        |                                                                                                                      |