

# 令和3年度 9月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう

## 十五夜の行事食と秋の味覚を味わおう!

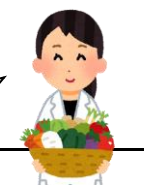
今年の十五夜は、9月21日です。給食でも、十五夜当日に、行事食として「お月見団子」を取り入れました。献立では、秋の味覚、きのこ、さつまいも、かぼちゃ、梨、ぶどうや全国各地の郷土料理を取り入れています。山形県の「いもっこ汁」、名古屋の八丁みそを使った「名古屋みそうどん」、高知県の「かつおとなすのたたき」をアレンジした「ぶりとなすのたたき」です。うま味には栗を加え、七飯産のかぼちゃは、揚げかぼちゃとグラタンにします。また、ホクレン農業協同組合連合会から、道産小豆、砂糖を使ったデザート「あずきゼリー」の無償提供を受け、22日の給食で味わいます。今月も旬の食材たっぷりの給食をお楽しみに。

七飯町学校給食センター(七重小学校)

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水)	ごはん かぼちゃのごまじる ぶりとなすのたたき ようなし	せいはいくまい しろごま でんぶん、しろごま、 さとう、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう ぶり	かぼちゃ、ながねぎ なす、たまねぎ、あかたまねぎ、きゅうり、こねぎ、 ゆずかじゅう、にんにく、しょうが ようなし
2 (木)	ひやしきぬきうどん きびなごてんぷら こまつなのけんちゃん	うどん、さとう こむぎこ、でんぶん、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、たまご、わかめ きびなご どうさん、だいすどうふ、あぶらあげ、さつまあげ	ほししいたけ、ながねぎ こまつな、はくさい
3 (金)	ごはん ごもくスープ チリコンカン メロン	せいはいくまい でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう なると、たまご ぶたにく、だいす、いんげんまめ	にんじん、たけのこ、ながねぎ、とうもろこし、みつば にんじん、たまねぎ、パセリ、トマト メロン
6 (月)	ごはん にくじゃが ほしえびまめ ほうれんそうともやしのごまあえ	せいはいくまい じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら、さとう、しろごま、 しろごま、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしえび、だいす	たまねぎ、しらたき、さやいんげん ほうれんそう、もやし
7 (火)	なすとミートソースのスパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ メロン	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら マヨネーズ(エッグケア)	ぶたにく、ぎゅうにく、だいす、こなチーズ まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、なす、にんにく ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし メロン
8 (水)	ごはん なめことオクラのみそじる からふとししゃもフライ うまに ブルー	せいはいくまい こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、くり、 さとう	ぎゅうにゅう たまご、しろみそ、とうにゅう からふとししゃも とりにく、やきちくわ、 がんもどき	なめこ、オクラ、ながねぎ にんにく、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、さやいんげん ブルー
9 (木)	ソフトフレンチパン カチャトーラ かぼちゃグラタン りんご/くろまめきなこクリーム	こむぎこ オリーブオイル、 じゃがいも こむぎこ、バター、 あぶら、パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう、 スキムミルク、モツァレラチーズ くろまめきなこ、スキムミルク	たまねぎ、おうさましいたけ、にんにく トマト、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン りんご
10 (金)	ビビンバ わかめスープ ぶどう	せいはいくまい、あぶら、 しろごま、さとう、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす わかめ、はんぺん、うずらたまご	もやし、にんじん、ほうれんそう、さんさい、 たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが えのきだけ、にんじん、ながねぎ、とうもろこし ぶどう
13 (月)	なつやさいのスープカレー キャベツとたまねぎのサラダ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんじん、スッキーニ、かぼちゃ、あかピーマン たまねぎ、なす、トマト、にんにく キャベツ、たまねぎ、あかたまねぎ、とうもろこし
14 (火)	しおラーメン はるまき はくさいのナムル	ちゅうかめん、ごまあぶら こむぎこ、あぶら、でんぶん、はるまき さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきかまぼこ、わかめ ひじき、ぶたにく	こまつな、ながねぎ、もやし たけのこ はくさい、にんじん

### こんげつのもくひょう 「やさいについてしよう！」

野菜には、カロテンやビタミンC、食物繊維がたっぷり入っています。カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。お肉を食べる時には、必ず野菜も食べましょう!



日曜	献立名	おもな材料			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 (水)	ごはん いもっこじる さばのさいきょうやき なし	せいはいくまい さといも、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あぶらあげ さば、しろみそ	だいにん、まいだけ、こんにやく、ながねぎ、にんじん なし	
<b>開校記念日</b>					
17 (金)	ごはん マーボー豆腐 だいがくいも ちゅうかサラダ	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら さつまいも、あぶら、さとう、くろごま さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいす、あかみそ うどん でんぶん、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま しらたまこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいす、あかみそ きゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、なると、はちみつ、しろみそ こうなご、だいす	ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく もやし、あかたまねぎ 鈴木さん
21 (火)	なごやみそうどん こざかなとごぼうのごまがらめ おつきみだんご	うどん でんぶん、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま しらたまこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、なると、はちみつ、しろみそ こうなご、だいす	ほししいたけ、にんじん、まいだけ、ながねぎ ごぼう、しょうが	
22 (水)	7しななデー ゆがおのあんかけどん	せいはいくまい、でんぶん、 ごまあぶら じゃがいも あぶら/あずき、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、さつまあげ あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう かんてん	ゆうがお、にんじん、こんにやく、 さやいんげん、ほししいたけ ながねぎ、まいだけ かぼちゃ 鈴木さん	
24 (金)	ごはん かんこくふうすきやき	せいはいくまい さとう、ごまあぶら、 しろごま こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす、いんげんまめ ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、ながねぎ、しめじ、にんじん、 しらたき、りんご、しょうが、にんにく たまねぎ、たけのこ、おうさましいたけ、しょうが りんご	
27 (月)	ごはん さつまいも いわしのかばやき こんぶのあぶらいため	せいはいくまい さつまいも さとう、でんぶん、あぶら、しろごま しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、しろみそ、とうにゅう いわし はるどりこんぶ、さつまあげ	だいにん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ながねぎ こんにやく、にんじん	
28 (火)	ソフトフレンチパン きのこほうれんそうのクリームスープ	こむぎこ バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう ウイナーソーゼージ、クリーム ぎゅうにゅう、スキムミルク、 マヨネーズ(エッグケア)、パンこ じゃがいも、あぶら、バター/さとう	おうさましいたけ、しめじ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、パセリ たまねぎ、パセリ/ブルーベリー	
29 (水)	ごはん さけとじゃがいものピリからごまじる ぶたにくとブロッコリーのオイスターソースいため なし	せいはいくまい じゃがいも、しろごま さとう、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう さけ、しろみそ、あかみそ、とうにゅう ぶたにく	ながねぎ ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、おうさましいたけ なし	
30 (木)	きのこキャベツのスパゲッティ まだらガーリックフライ きゅうりのごまマヨサラダ	スパゲッティ、 オリーブオイル こむぎこ、パンこ、あぶら しろごま、マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ベーコン、えび まだら	たまねぎ、ピーマン、おうさましいたけ、 まいだけ、にんじん、キャベツ、にんにく にんにく きゅうり、とうもろこし	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A	B1	B2	C		
月平均栄養価	645	25.3	21.4	376	3.0	327	0.37	0.56	27	5.1	2.0

**今月の「プレミアムななえデー」は、9日と22日です!**

9日の「かぼちゃグラタン」は、大沼町の鈴木進さんから寄贈していただいた「かぼちゃ」久保田牧場のモツァレラチーズを使ってグラタンにします。22日は、新メニュー「夕顔のあんかけ丼」で、七飯産の夕顔と、鶏肉、さつま揚げ、玉ねぎ、ほししいたけなどを一緒に煮込み、とろみを付けた具をご飯にかけて食べます。今月も地場産物たっぷりの給食を楽しみにしてください。

**今月の七飯産**

ごはん、中華めん、じゃがいも、山川ぎゅうにゅう、モツァレラチーズ、玉ねぎ、ほししいたけ、なめこ、たまねぎ、赤たまねぎ、ながねぎ、ほうれん草、ぎゅうにく、とうふ、油あげ、こんにやく、ブロッコリー、ゆがお、なす、かぼちゃ、にんにく、りんご、ブルーのの使用を予定しています。

