



9月 こんだてひょう

平成 27 年

早寝 早起き 朝ご飯

給食目標:すききらいしないで食べましよう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価		ひとくちメモ		
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える							
1	火	○	シュガー揚げパン 中華すいとん 果物(梨)	豚肉 豚骨 牛乳		コッパン上白糖 グラニュー糖 薄力粉 白玉粉 米ぬか油 ごま油		にんじん チンゲンツアイ しょうが 干し椎茸 だけのこ もやし にんにくなし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 18.7 g 20.8 g 2.1 g	夏休みが明け ました。楽しい 夏休みでした か			
2	水	○	こぎつねご飯 和風ヘルシーバーグ なめこのみぞれ汁	油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 削り節 白みそ 赤みそ 絹こし豆腐 牛乳		精白米 上白糖 パン粉(生) かたくり粉 米ぬか油		にんじん しょうが えだまめ 玉葱 だいこん なめこ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 29.0 g 22.9 g 3 g	こぎつねご飯 はおあげご飯 です。			
3	木	○	ドライカレー フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ		精白米 上白糖 米ぬか油		にんじん にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう みかん缶 パインアップル缶 もも缶		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 24.1 g 17.9 g 2.2 g	今日は水泳記 録会です。 がんばれー			
4	金	○	赤飯 鶏の唐揚げ 即席漬け すまし汁 果物(みかん)	ささげ 鶏肉 削り節 牛乳 こんぶ		精白米 もち米 かたくり粉 薄力粉 玉葱 ごま(いり) 米ぬか油		にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ 早生みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 24.1 g 21.7 g 2.6 g	みかんの日 開校記念日 メニューです。			
7	月	○	ご飯 のりの佃煮 筑前煮 吉野汁	鶏肉 削り節 さつま揚げ かまぼこ 牛乳 焼きのり		精白米 三温糖 さとも 上白糖 かたくり粉 米ぬか油		にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん だけのこ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 26.5 g 16.3 g 3.4 g	のりの佃煮は 給食室で手作 りします。			
8	火	○	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 せんべい汁	塩ざけ 高野豆腐 油揚げ 削り節 鶏肉 牛乳 ひじき		精白米 上白糖 南部せんべい 米ぬか油		にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ まいたけ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 Kcal 30.9 g 19.3 g 3.0 g	せんべい汁は 南部せんべい をつかいます。			
9	水	○	栗おこわ 菊花蒸し 野菜けんちん	豚ひき肉 こうや豆腐 たまご 削り節 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 こんぶ		精白米 もち米 かたくり粉 さとも 日本ぐり(ゆで) ごま(いり) 米ぬか油		だいこん 葉にんじん ホールコーン しょうが ねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん こんにゃく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 26.7 g 20.4 g 3.1 g	重陽の節句は 不老長寿を願 う菊の節句で す。			
10	木	○	スパゲティミートソース ワカメサラダ 果物(巨峰)	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ カットわかめ ちりめんじゃこ		マカロニ・スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま(いり)		にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー もやし きゅうり 巨峰		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 24.7 g 18.4 g 3.5 g	巨峰は1人 2粒です。			
11	金	○	ご飯 さばのすだち焼き かぼちゃのそぼろ煮 青菜と厚揚げのみそ汁	ささげ 鶏ひき肉 こうや豆腐 削り節 白みそ 赤みそ 生揚げ 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油		かぼちゃ にんじん こまつな すだち 玉葱 だいこん ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 30.9 g 19.9 g 2.9 g	すだちは袖と同 じ柑橘系の果 実です。			
14	月	○	ご飯 ぶりの照り焼き はりはり漬け かきたま汁	ぶり 削り節 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 塩昆布		精白米 上白糖 かたくり粉		にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 Kcal 27.7 g 15.5 g 2.6 g	はりはり漬けは 切り干し大根の 漬物風のもの。			
15	火	○	麻婆豆腐丼 ナムル	豚ひき肉 豚骨 赤みそ 木綿豆腐 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)		にんじん いら しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ ねぎ もやし きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 23.2 g 18 g 2.4 g	豆腐料理の定 番。麻婆豆腐 です。			
16	水	○	ガーリックフランス ポークシチュー グリーンサラダ	豚肉 豚骨 牛乳 クリーム		ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖 中さら糖 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター		パセリ にんじん にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 22.6 g 29.5 g 3.6 g	ガーリックマー ガリンをつけて から焼きます。			
17	木	○	さんまのかば焼き丼 ごま和え みそ汁	さんま 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳		精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま(いり) ごま(すり)		にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 25.2 g 26.3 g 3.1 g	さんまは 秋刀魚と 書きます。			
18	金	○	えびピラフ カリカリベーコンのサラダ 豆乳とコーンのスープ	むきえび ベーコン 鶏肉 無調整豆乳 牛乳 パルメザンチーズ		精白米 押麦 上白糖 バター 米ぬか油		にんじん ピーマン パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし セロリー クリームコーン ホールコーン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 21.8 g 23.4 g 3.0 g	豆乳は大豆を 絞ったもので す。			
24	木	○	千草うどん 白玉あずき	削り節 豚肉 かまぼこ 油揚げ 白みそ ゆで小豆缶詰 牛乳 こんぶ アガー		冷凍うどん 白玉団子 上白糖		にんじん こまつな 干し椎茸 だけのこ ぶなしめじ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 23.3 g 15.5 g 1.9 g	おはぎの替わ りに白玉小豆を 作ります。			
25	金	○	大豆いりわかめごはん 豚肉の三州煮 昆布和え	大豆(水煮) 豚肉 生揚げ 牛乳 炊き込みわかめの素 塩昆布 いか		精白米 もち米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油		にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 23.9 g 16.7 g 2.7 g	炊き込みわか めはグルタミン 酸抜きです。			
28	月	○	チキンライス いかのラビゴットソース 白菜のミルクスープ	鶏肉 いか 牛乳		精白米 押麦 三温糖 米ぬか油 バター		トマト にんじん パセリ グリーンピース 玉葱 にんにく しょうが はくさい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 25.5 g 19.4 g 2.9 g	ラビゴットソー スは鶏のささみ や白身魚にあ います。			
29	火	○	五穀ご飯 焼きししゃも 切干大根煮 きのこのけんちん汁	油揚げ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ししゃも		精白米 もち米 五穀米 上白糖 じゃがいも ごま(いり) 米ぬか油		にんじん 切干しだいこん ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ 干し椎茸 なめこ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 26.4 g 17.0 g 2.9 g	焼きししゃもは 1人2尾です。			
30	水	○	食パン 手作りりんごジャム スパニッシュオムレツ パミセリスープ	ロースハム たまご ベーコン 牛乳 クリーム パルメザンチーズ		食パン上白糖 コーンスターチ じゃがいも 米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ		にんじん ほうれんそう こまつな りんご缶詰 りんごジュースレモン しょうが にんにく 玉葱 セロリ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 23.4 g 23.5 g 3.3 g	りんご缶と りんごジュース で作ります。			
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維	食塩当量	
南町小9月平均				619	25.2	20.1	344	2.3	224	0.28	0.47	13	4.4	2.9	
学校栄養基準				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

*食材の都合により献立が変更になる場合があります。

9月の生乳産地予定は 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。

4月の生乳産地実績 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 北海道
 5月の生乳産地実績 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 青森県 北海道
 6月の生乳産地実績 千葉県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道
 7月の生乳産地実績 千葉県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県

乳牛は乳を出すために飼育される牛です。その牛から採れる乳を牛乳といいます。
 子牛を産んだ牛は1日に50～60kgの草を食べ、牛乳200ml/バツク100～200本分の牛乳を生産します。
 10ヶ月間搾乳され続け、牛乳が採れなくなるとまた子牛を産みます。それを繰り返します。
 酪農家は朝・昼・晩と食事の世話に1日を費やします。大変な仕事です。
 乳牛としての役割がすむと食肉として出荷されます。(だいたい5～6年)
 農家の方のご苦労があり、本当に大切ないのちをいただいていることがよくわかります。
 何頭の牛牛がいれば日本での暮らしに必要な牛乳は安定供給されるのでしょうか？
 酪農家の後継者も少なくなっているとの聞きです。無駄にはできませんね。
 *牛乳は残さず飲みましよう。

学校給食では基準のカルシウム350mgの1/3のカルシウムを牛乳からとっています。牛乳のカルシウムは110mgです。
 1食の食事で魚や大豆、海藻類だけでカルシウム350mg摂取するのはとても難しいです。牛乳は大切なカルシウム源なのです。