



# 8・9月 学校給食こんだて予定表



令和2年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
21(金)	夏野菜のドライカレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが ヒーマン スッキーニ とうもろこし えだまめ	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら ★こむぎこ さとう ★カレールウ	<b>二期 スタート</b> <b>全小中学校 給食開始</b> まだまだ残暑が厳しいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、2学期も元気に過ごしましょう！
	甘夏サラダ		★アロエヨーグルト	あまなつみかんかん きゅうり キャベツ レタス フロッコリー	★シーザードレッシング	
	アロエヨーグルト					
24(月)	焼肉ちらし	○	ぶたにく しらす ★たまご	にんにく しょうが えだまめ ★さくららしのもと (れんこん たけのこ にんじん かんぴょう さくらのはな)	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら こめあぶら こま	豚肉には、筋肉などを作る「たんぱく質」や、食べ物から体でエネルギーに変換のを助ける「ビタミンB1」が多く含まれています。
	いかのしょうが焼き		いか	しょうが	さとう	
	はんぺんのすまし汁		★はんぺん かつおぶし わかめ	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ		
25(火)	黒パン	○			★くろパン	「モロヘイヤ」は夏バテ予防におすす めです。モロヘイヤのネバネバには “ムチン”という成分が含まれてい て、消化不良や食欲不振を防いでくれ ます。
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
	モロヘイヤのスープ		★ベーコン ★たまご	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ キャベツ モロヘイヤ	こめあぶら かたくりこ	
	いちごのシュークリーム				★いちごのシュークリーム	
26(水)	冷やしうどん	○	★ハム わかめ ★たまご	にんじん キャベツ もやし きゅうり	★うどん ごまあぶら	冷やしうどんは、野菜の具をのせ、冷 たいタレをかけて、サッパリいただき ましょう。
	笹かまぼこの磯辺揚げ		★ささかまぼこ あおりのり ★たまご		★こむぎこ こめあぶら	
	とうもろこし			とうもろこし		
27(木)	フオカッチャ	○			★フオカッチャ	トマトの赤い色は「リコピン」とい う色素で、がんを予防する働きがあり ます。
	ハンバーグのトマトソース		ぶたにく とりにく ひよこめ ★たまご ★ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく スッキーニ トマト バジル	★パンこ こめあぶら さとう	
	野菜スープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ こまつな		
28(金)	五色ごはん	○		★ごしきごはんのもと (のざわな しばつげ あおじそ にんじん あかかぶ)	こめ むぎ きょうかまい	鯖は魚の中でもビタミンDが多いのが 特徴です。ビタミンDは、カルシウム の吸収を良くして、骨を強くする効果 があります。
	鯖の南蛮漬け		さば	しょうが たまねぎ	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ にぼし みそ	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ		
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
31(月)	とんこつラーメン	○	ぶたにく なた	しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	ラーメンの具には、たくさんの野菜が 入ってます。暑さの残る時期でも食べ やすいメニューです。
	えび団子の鹿の子揚げ		★えび いとより いか ★たまご		かたくりこ さとう こめあぶら ★クルトン くわい こめあぶら	
	シークワーサーゼリー				シークワーサーゼリー	
1(火)	ごまパン	○			★ごまパン	鶏肉は、良質なたんぱく質源で、ビ タミンB群も豊富です。消化吸収も良 く、胃腸の調子が悪い時でも食べるこ とができます。
	チキンカツ(ソース)		とりにく ★たまご		★こむぎこ ★パンこ こめあぶら	
	糸かまぼこのスープ		いと かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも	
2(水)	野菜ごはん	○	ちりめんじゃこ ★たまご	のざわな にんじん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こま	「もずく」には、食物繊維、カリウ ム、アルギン酸などの栄養素が含ま れています。血液をサラサラにし、 免疫力を高めます。また、胃 を健康に保つ働きもあります。
	豚肉のねぎ塩焼き		ぶたにく	しょうが ねぎ	ごまあぶら	
	もずくスープ		★ベーコン もずく とうふ	えのきたけ にんじん とうもろこし はくさい		
3(木)	そばろパン	○			★そばろパン	「ホキ」は深さ200m~300mの海 に住んでいる深海魚の仲間です。身 がやわらかく脂肪が少ないため、あ っさりとした味で、揚げ物や焼き物 などにして食べられます。
	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ みそ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ	
	ジュリアンヌスープ		★ハム	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ みずな		
4(金)	タコライス	○	ぶたにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ エジプトまめ いんげんまめ	にんにく にんじん セロリ たまねぎ トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	チーズは、人の体に必要な栄養素の多 くがバランスよく含まれています。特 に歯や骨を丈夫にするカルシウムや筋 肉を作るたんぱく質は、牛乳の6倍も 含まれています。
	野菜とチーズのサラダ		★チーズ	レタス パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし	かんきつドレッシング	
	洋梨のコンポート			ようなしコンポート		
7(月)	麻婆丼	○	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら こまあぶら かたくりこ	ごまはゴマ科に属する1年草で、イン ドやエジプトなどが原産といわれてい ます。薬の効果があるとされ、健康 食品として食べられてきました。日本 でも古くから栽培され、奈良時代に は、ごま油で作ったお菓子を貢物にし た、という記録も残っています。
	春雨サラダ		★ハム ★たまご	きゅうり キャベツ	はるさめ ごまあぶら さとう こま	
	ごま団子		いんげんまめ あずき		さとう こめこ ごま ★こむぎこ こめあぶら	
8(火)	ミルクパン	○			★ミルクパン	バインアップル(パイナップル)は、 英語で松を表す「パイ」と、りんご を表す「アップル」との合成語です。 ビタミンCや、たんぱく質を分解する 成分が含まれています。
	チキンのバジル焼き		とりにく	バジル にんにく	オリーブオイル	
	ポークシチュー		ぶたにく ★なまクリーム	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト りんご フロッコリー	じゃがいも こめあぶら ★ビーフシチュー	
	冷凍パイ			バインコンポート		

\*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
9(水)	栗五目ごはん		とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ししいたけ	こめ むぎ きょうかまい くり こめあぶら さとう	<b>《重陽の節句給食》</b> 9月9日は陽数(奇数)の中で最も大きい9が重なることから「重陽(ちょうよう)」と呼ばれ、おめでたい日としていました。「重陽」は5節句の一つで、「菊の節句」ともいわれ、菊を浮かべたお酒を飲んで、栗ご飯を食べ、長寿と無病息災を願うという、古来中国のならわしが日本に伝えられたものです。
	ほっけの塩焼き		ほっけ			
	小菊かまぼこのすまし汁	○	かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ		
	梨のゼリー				なしのゼリー	
10(木)	バターロール				★バターロール	私たちが食べている「たまねぎ」は、地面の下で大きく丸くなった「茎」の部分です。たまねぎを切ると、涙が出ますが、これは、切った時に外に出る「硫化アリル」という成分のためです。
	豚肉のアップルソースがけ	○	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめあぶら さとう	
	ポテトもちのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいももち	
11(金)	ピタパン				★ピタパン	「ラタトゥイユ」は、フランス南部の料理です。トマト、なす、ズッキーニ、ピーマンなどの夏野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、野菜の持つ水分でじっくり煮込んだ料理です。
	じゃがいもとチーズのオムレツ	○	★たまご ★チーズ ★ベーコン ★ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	
	ラタトゥイユ		とりにく ウィンナー エジプトまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ トマト スズキニ なす パプリカ ピーマン バジル	オリーブオイル さとう	
14(月)	ゆかりごはん			あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	「トンテキ」とは、「豚=とん、てき=ステーキ」の略称で、三重県四日市の名物料理です。厚切りの豚肉をニンニクと一緒に黒っぽいタレを絡めて焼いたスタミナ料理です。
	トンテキ	○	ぶたにく			
	あおさのみそ汁		あおのり とうふ あぶらあげ みそ にぼし	はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ		
	青りんごゼリー				あおりんごゼリー	
15(火)	食パン(アップル&マーガリン)				★しよくパン アップルジャム ★マーガリン	“いか”には、タウリンと呼ばれる栄養が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。
	いかのマリネ	○	いか	たまねぎ レモンかじゅう パプリカ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	クラムチャウダー		★ベーコン ひよこまめ あさり ★ぎゅうにゅう ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	★バター じゃがいも	
16(水)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なると	たまねぎ にんじん ししいたけ たけのこ はくさい きぬさや きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら	ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。そのため、たっぷりビタミンCが摂取できます。
	みそポテト焼き		みそ ★チーズ		じゃがいも さとう	
	マンゴープリン				★マンゴープリン	
17(木)	ライ麦パン				★ライむぎパン	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「貝たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープのことです。
	白身魚のフライ(タルタルソース)	○	たら だいすこ		★こむぎこ ★パンこ かたくりこ さとう ★タルタルソース	
	ミネストローネ		ウィンナー あかいんげんまめ エジプトまめ しろいんげんまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	マーガリン さとう じゃがいも	
18(金)	ラーホー		とりにく	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	★ほうとう	<b>《南アルプス食育の日》</b> “ラーホー”は、笛吹市の新名物です。山梨県産の「ほうとう麵」を使って、「ラーメン」のように気軽に食べられる“ほうとう”です。“おはぎ”はお彼岸のお供え物として知られています。春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」と呼ばれることもあります。
	鶏肉の塩から揚げ	○	とりにく	しょうが にんにく	こめあぶら さとう かたくりこ こめこ	
	おはぎ		きなこ あずき		もちこめ	
21(月)	 <b>敬老の日</b> 					
22(火)	 <b>秋分の日</b> 					
23(水)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレールー	カレー粉は、ミックススパイスのひとつで、数種類の香辛料を混ぜ合わせて、作られています。カレーはインドが発祥地で、タミル地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。
	フレンチサラダ		★ハム	とうもろこし レタス キャベツ きゅうり	さとう オリーブオイル	
	アイス風デザート		★アイスふうデザート			
24(木)	キャロットロール				★キャロットロール	にんじんのオレンジ色は、ベータカロテンとよばれている色素で、私たちの体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きがあります。
	チーズハンバーグ	○	ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★だししふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	★パンこ さとう	
	レタスのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい レタス とうもろこし		
25(金)	ひじきごはん	○	ひじき ちくわ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん こんにゃく ししいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	なすは、食物繊維やカリウムがとても多く、体の調子を整える働きがあります。皮の紫色は「ナスニン」という色素で、がんを予防する効果があります。
	赤魚のねぎみそ焼き		あかうお みそ	ねぎ	さとう こめあぶら	
	なすのみそ汁		あつあげ にぼし みそ	なす たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ		
28(月)	豚キムチ丼	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ しらたき はくさいキムチ にはら	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こめあぶら	ごぼうは、特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけ薄くむいて料理します。食物繊維が多く、おなかの中を掃除して便秘を防ぎます。
	ごぼうサラダ		いとけりわかめ とりささみ	にんじん ごぼう れんこん キャベツ こまつな とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ こま	
	りんごのシャーベット			りんごのシャーベット		
29(火)	はちみつパン				★はちみつパン	卵は、たんぱく質、脂質、鉄、ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれています。
	チキン竜田	○	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	トマトと卵のスープ		いとかまぼこ ★たまご	たまねぎ にんじん トマト キャベツ みずな	かたくりこ	
30(水)	ミートソーススパゲティ	○	ぶたにく ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	★スパゲティ こめあぶら	さつまいもは、秋の味覚の代表です。ビタミンCや炭水化物が多く含まれています。また、皮にも食物繊維が豊富なので、皮ごと食べると、栄養を丸ごと摂ることができます。
	花野菜サラダ		ツナ	きゅうり レタス パプリカ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	おさつスティック				さつまいも さとう	

\*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。