



9月の給食だより



平成22年度
村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (水)	ごはん しそひじき	牛乳	鶏肉の黒砂糖煮 ポイル野菜・マヨネーズ みそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	ひじき 牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ 枝豆 玉ねぎ	米 黒砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 マヨネーズ	852
2 (木)	わかめ ラーメン	牛乳	ウインナーとチーズの包み揚げ ポイル野菜・中華ドレッシング	焼き豚 なると ウインナー	わかめ 牛乳 チーズ	にんじん しそ葉 トマト	もやし メンマ ねぎ きゅうり とうもろこし	中華めん 春巻きの皮	米油	900
3 (金)	ジュース	牛乳	フーチャンブルー もずくみそ汁 果物 (ぶどう)	豚肉 卵 豆腐 みそ	昆布 牛乳 もずく	にんじん にら	しょうが しめじ キャベツ もやし えのきたけ ぶどう	米 麩	米油 ごま油	769
4 (土)	ドライカレー ライス	牛乳	ポイル野菜 ・コーンクリームドレッシング 巨峰シャーベット	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	米	バター 米油	863
7 (火)	パンパン	牛乳	鶏肉のトマトソース煮 粉ふきいも コンソメスープ チーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	パンパン 薄力粉 じゃがいも	バター	812
8 (水)	ごはん	牛乳	鉄火みそ ポイル野菜・しょうゆ・のり 揚げ高野豆腐とじゃがいもの煮物	大豆 みそ 高野豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油	847
9 (木)	ごはん	牛乳	さげのごまマヨネーズ焼き こんにゃくのきんぴら みそ汁	さげ うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな	玉ねぎ メンマ こんにゃく しめじ ねぎ	米 三温糖	マヨネーズ ごま 米油	777
10 (金)	ごはん	牛乳	ごまだれ焼き肉 たくあんあえ 呉汁	豚肉 みそ 大豆	牛乳	にら にんじん	しょうがにんにく キャベツ きゅうり ほうれん さやいんげん	米 三温糖 じゃがいも	ごま 米油	796
13 (月)	中華丼	牛乳	ハンサンスー 果物 (マスカット)	豚肉 いか えび くらげ うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうがにんにく 玉ねぎ きゅうり しめじ ほうれん さやいんげん	米 片栗粉 はるさめ 上白糖	米油 ごま油	752
14 (火)	ごはん	牛乳	ししゃものカレー揚げ 酢しょうゆあえ 豚肉と生揚げの煮物	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく もやし 玉ねぎ しめじ しょうが	米 天ぷら粉 上白糖 片栗粉	米油 ごま油	865
15 (水)	ごはん	牛乳	なすのみそチーズ焼き ごま酢あえ にら玉汁 冷凍みかん ビーンズフィッシュ	みそ 卵 豆腐 大豆	牛乳 チーズ かたくちいわし	ピーマン ほうれんそう にんじん にら	なす 玉ねぎ もやし みかん えのきたけ	米 上白糖	米油 ごま油 ごま	787
16 (木)	肉うどん	牛乳	黒糖ナッツ ゆかりあえ	豚肉 大豆 うすあげ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	うどん 片栗粉 上白糖 黒砂糖	米油 ピーナッツ	919
17 (金)	手巻き おにぎり	牛乳	千草焼き おかかあえ 豚汁	卵 鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 大豆	のり 牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし こんにゃく なにかい しめじ	米 上白糖 じゃがいも	米油	812
21 (火)	コッパン アプリコット ジャム	牛乳	大豆とひじきのチーズ焼き ごぼうとナッツのサラダ キャベツとウインナーのスープ	大豆 豚肉 ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	コッパン 上白糖 三温糖 じゃがいも	米油 アーモンド カシューナッツ	843
22 (水)	ごはん ふりかけ	牛乳	お月見卵 さっぱりおひたし みそ汁 月見大福	卵 うすあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	切干大根 しめじ ねぎ	米 さといも 上白糖 麩 お月見大福		811
24 (金)	わかめごはん	牛乳	あじフライ・タルタルソース アーモンド入りおひたし みそ汁	あじ 卵 うすあげ みそ	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	米 薄力粉 パン粉	ごま 米油 アーモンド	881
27 (月)	ごはん	牛乳	まぐろと大豆の琥珀揚げ しょうゆフレンチ みそ汁	かじきまぐろ 大豆 ハム うすあげみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし 玉ねぎ	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	米油 ごま	844
28 (火)	ごはん 納豆	牛乳	錦糸あえ 豚肉と野菜のうま煮 果物 (梨)	納豆 豚肉 錦糸玉子 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく ほうれん ねぎ だいこん しめじ	米 上白糖 三温糖	ごま 米油	807
29 (水)	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 和風サラダ さつま汁	さんま ツナ 鶏肉	牛乳 青のり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しめじ ねぎ だいこん こんにゃく	米 片栗粉 水あめ 三温糖 さつまいも	米油	912
30 (木)	ソフトめん クリーム ソース	牛乳	ひじきのマリネ 果物 (りんご)	ほたて えび いか ハム	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし りんご	ソフトめん 薄力粉 三温糖	バター 米油	893

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

地産地消

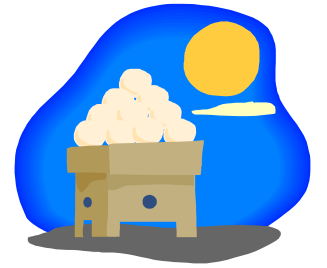
今年度も給食に神林産の農産物を使用します。私たちの住む地域でとれた食材をその地域で食べる（消費する）ことを「地産地消」といいます。地産地消は食材を作っているところや作っている方を知ることができたり、新鮮な食材が届いたりするので、「安全・安心・おいしい」食べ方です。また、食材を運ぶのにかかる燃料も少なく済むので、環境にもよい食べ方です。

給食の食材はできるだけ私たちの住む地域に近いところでとれたものを使うようにしています。みなさんも、買い物に行く時などに、どこでとれた食材なのか確認し、地産地消を心がけましょう。

今月の神林産食材と生産者の方： ねぎ…板垣豊子さん、米

今月の予定

○ 5日(日) 体育祭
給食がありません。
お弁当の用意をお願いします。



「こまごわ(は)やさしい」は、 子・孫にやさしい!

9月20日は敬老の日です。日本は世界でもトップクラスの長寿国で、伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。「まごわ(は)やさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。ややもすると食の洋風化で肉や脂肪のとりすぎになりやすい現代の食事ですが、体にやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう。

こ	= 米	体や脳を動かすエネルギーとなる炭水化物の他、体をつくるたんぱく質、各種ビタミン・ミネラル、食物繊維などを豊富に含む。	
ま	= 豆	良質なたんぱく質、成長ビタミンともいわれるビタミンB2、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富。	
ご	= ごま	植物性脂肪、カルシウム、鉄を多く含む。	
わ	= わかめ (海藻)	各種ミネラルの宝庫。食物繊維もたっぷり。	
や	= 野菜	ビタミン類はもちろん、酵素を作り、体の抵抗力もアップ。	
さ	= 魚	EPA、DHAなどが豊富で、血管を丈夫にする。	
し	= しいたけ (きのこ)	食物繊維がたっぷり。ビタミンDの働きで骨も丈夫に。	
い	= いも	いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくい。エネルギー源となる炭水化物が豊富。	

給食室のヒミツ!?

④調理員さんは調理用の帽子の中にネット(網)をかぶっている

温泉などで髪を濡らさないためにかぶるシャワーキャップを見たことがありますか?あのシャワーキャップのような形をしたネットを、調理員さんは帽子の中にさらにかぶって仕事をしています。なぜかというと、給食の中に髪の毛が入ってしまうといけないからです。みなさんも給食当番の時、帽子の中に髪の毛をきちんと入れて作業をするようにしましょう。