令和5年度　☆9月はリクエスト献立を入れました☆　学校給食献立表　9/19～9/21

堀金学校給食センター

19日(火)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

銀ひらすの西京漬け焼き(主菜)

1	銀ひらす (小)	50g
1	銀ひらす (中)	70g
1	西京みそ	2.5
	酒	0.5
	みりん	1
5	三温糖	0.5

肉じゃが(副菜)

6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	12
4	玉ねぎ	18
3	にんじん	7
5	じゃがいも	40
5	つきこんにゃく	8
3	いんげん(ゆで)	5
5	三温糖	2
	こいくちしょうゆ	2.8
	本みりん	1
	酒	1
	かつおだし汁	8

油揚げのみそ汁

4	玉ねぎ	20
3	にんじん	6
4	えのきたけ	10
1	油揚げ	8
3	こまつな	8
1	常念みそ	7
	かつおだし	2.5

銀ひらすは、シルバーとも呼ばれている白身魚で、くせがなく食べやすい魚です。今日は西京みそ漬けにし、オーブンでこんがり焼きました。みなさんはどんな魚が好きですか？

580kcal 29.8g 16.4g 306mg 1.8g
732kcal 38.1g 19.3g 330mg 2.2g

20日(水)

牛乳(2群)　リクエストこんだて

キムタクごはん(主食)

5	水稲穀粒(精白米)	68
5	強化米	0
6	ごま油	1
1	豚もも肉	15
	酒	1
4	はくさいキムチ	15
4	つぼ漬け	8
	うすくちしょうゆ	0.3

焼きいもの甘辛あんかけ

5	さつまいも (小)	2個
5	さつまいも (中)	3個
5	三温糖	2.5
	こいくちしょうゆ	1.3
5	黒砂糖	2
	本みりん	1.6
	かたくり粉	0.5

ごまネーズサラダ(副菜)

4	キャベツ	20
4	もやし	10
1	ツナフレーク	5
3	にんじん	4
4	きゅうり	10
	天然塩、白こしょう	0.05
6	ノンエッグマヨネーズ	8
6	白すりごま	2.4

鶏と季節野菜のスープ

1	鶏もも肉	12
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	8
4	ズッキーニ	8
4	しめじ	6
4	なす	5
3	チンゲン菜	5
	チキンブイヨン	4
	酒	1
	天然塩	0.3
	白こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	2.5

リクエストこんだてのキムタクごはんです

587kcal 20.7g 17.6g 328mg 2.0g
746kcal 24.8g 20.9g 361mg 2.8g

21日(木)

中華めん(主食5群) / 牛乳(2群)

きんぴら肉団子(主菜)

1	きんぴら肉団子 (小)	2個
1	きんぴら肉団子 (中)	3個

＊乳・たまご・小麦不使用

のり酢和え　リクエストこんだて

4	キャベツ	35
3	にんじん	5
4	きゅうり	10
	うすくちしょうゆ	2
	酢	1
2	きざみのり	0.5

みそラーメンスープ　リクエストこんだて

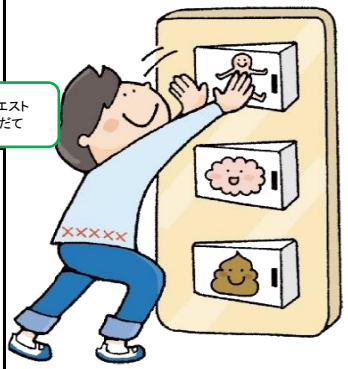
6	ひまわり油	1
4	にんにく	0.2
1	豚ひき肉	20
	酒	1
5	三温糖	0.5
4	玉ねぎ	25
3	にんじん	10
4	もやし	10
4	干ししいたけ	0.6
	ホールコーン	8
1	なると	5
	本みりん	0.7
1	常念みそ	11
	こいくちしょうゆ	1
	チキンブイヨン	5
3	チンゲンサイ	5
	トウバンジャン	0.1

リクエストこんだてののり酢和えやみそラーメンスープを出しました。リクエストとは、レシピを教えて欲しいと言われたメニューです。ぜひ、うちでも作ってみて欲しいと思います。

570kcal 26.4g 18.9g 362mg 2.8g
747kcal 33.9g 23.4g 421mg 3.7g

9月　規則正しく食べて、元気に過ごそう！

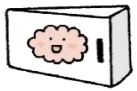
朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

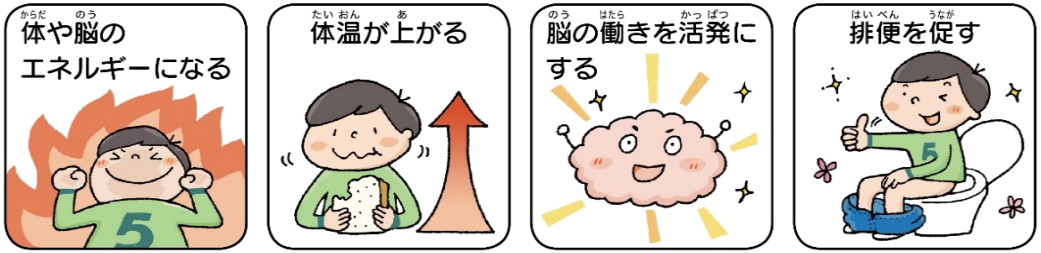


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品など → 主に体をつくる(たんぱく質)	1群	
		牛乳・乳製品 小魚・海藻など → 主に体をつくる無機質(カルシウムなど)	2群	
緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	
		その他の野菜 果物	4群	
黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、いも類など → 主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群	
		油、バター マヨネーズなど → 主にエネルギーのもと、(脂質)	6群	

令和5年度

学校給食献立表　9/22～9/29

堀金学校給食センター

22日（金）

ごはん（主食5群）／牛乳（2群）

山賊焼き（主菜）

リクエスト こんだて

1	鶏むね肉　（小）	50g
1	鶏むね肉　（中）	70g
	うすくちしょうゆ	1.6
	酒	1.5
	みりん	1.0
4	にんにく	0.5
4	しょうが	0.5
5	米粉	2.5
5	かたくり粉	2.5
6	揚げ油	5

豆まめサラダ（副菜）

4	むきえだまめ	10
1	大豆(ゆで)	10
3	にんじん	4
4	きゅうり	10
4	キャベツ	15
6	ひまわり油	0.8
	酢	1.5
	うすくちしょうゆ	2.2
5	上白糖	0.3

豚汁

6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	15
	酒	1
4	ごぼう	5
4	玉ねぎ	15
4	だいこん	15
3	にんじん	5
5	じゃがいも	15
5	つきこんにゃく	10
1	常念みそ	7
4	ねぎ	5
	煮干しだし	2.5

えだまめが成熟したものを何と呼んでいるでしょう？　答えは…大豆です。今日のサラダはえだまめと大豆の両方が入ったサラダです。

621kcal 32.0g 19.8g 331mg 2.0g
783kcal 40.5g 23.6g 360mg 2.4g

25日（月）

ごはん（主食5群）／牛乳（2群）

豚どんの具（主菜）

6	ひまわり油	0.5
1	豚もも肉	35
4	ごぼう	7
4	玉ねぎ	35
1	油揚げ	8
3	ピーマン	3
5	しらたき	10
5	三温糖	2
	酒	1
	本みりん	2
	こいくちしょうゆ	4
2	粉寒天	0.5

もやしのナムル（副菜）

4	もやし	36
4	きゅうり	11
3	にんじん	5
	酢	1
6	ごま油	1
5	上白糖	0.2
	うすくちしょうゆ	2.2
6	白いりごま	1.2

野菜のみそ汁

	煮干しだし	2
4	だいこん	15
3	にんじん	7
5	じゃがいも	15
4	えのきたけ	8
4	ねぎ	10
1	常念みそ	6.8
2	カットわかめ	0.25

給食は、日ごろの食事で不足しがちな野菜やきのこ、いも類、海藻などをできるだけ多く入れるようにしています。いろいろな食材を味わいましょう。

572kcal 25.0g 17.5g 366mg 2.3g
712kcal 30.9g 20.4g 409mg 2.8g

26日（火）

コッペパン（主食5群）／牛乳（2群）

チキンのレモンペッパー焼き（主菜）

1	鶏もも肉　（小）	50g
1	鶏もも肉　（中）	70g
	天然塩	0.35
	黒こしょう	0.02
4	レモン果汁	0.5
3	パセリ(乾)	0.02

まぜっこサラダ（副菜）

4	キャベツ	30
4	きゅうり	13
3	にんじん	5
1	かつお節	0.6
6	白いりごま	1.2
6	ひまわり油	1.5
	天然塩	0.07
	酢	1
	うすくちしょうゆ	1

かぼちゃのポタージュ（米粉）

6	有塩バター	1
4	玉ねぎ	25
3	にんじん	8
3	かぼちゃ	20
3	かぼちゃﾍﾟｰｽﾄ	10
4	コーンペースト	10
	チキンブイヨン	3
5	米粉	4
2	牛乳	40
	コンソメ	1.1
	天然塩	0.2
	白こしょう	0.02

いちごジャム

5	いちごジャム	1袋

バターで炒めた野菜を煮て、味をつけ、堀金産の米粉と牛乳をよくまぜておいたものを入れ、かぼちゃのポタージュを作りました。野菜の甘味がおいしいポタージュです。

611kcal 27.0g 22.7g 354mg 2.3g
761kcal 33.9g 27.9g 395mg 3.0g

27日（水）小1年欠

ごはん（主食5群）／牛乳（2群）

いかのチリソース（主菜）

6	ごま油	2
4	しょうが	0.4
4	にんにく	0.4
4	ねぎ	7
1	いか	50
	酒	2
5	三温糖	1
4	玉ねぎ	20
	トウバンジャン	0.1
	トマトケチャップ	14
	うすくちしょうゆ	1
5	かたくり粉	1

かおり和え（副菜）

4	きゅうり	10
3	にんじん	4
4	キャベツ	28
4	千切りたくあん	8
	うすくちしょうゆ	0.5
6	白いりごま	1.1

さつまいも汁

1	鶏むね肉	15
4	ごぼう	5
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	10
4	だいこん	15
3	さつまいも	30
4	ねぎ	5
1	常念みそ	7
	煮干しだし	2.5

地域のさつまいもがとれる季節です。しっかり洗って、ひと口大に切ったさつまいもを野菜や鶏肉と一緒に煮て、常念みそで味をつけました。季節の食材はおいしいですね。

588kcal 27.9g 14.2g 367mg 2.4g
730kcal 34.1g 16.2g 408mg 3.0g

28日（木）

ごはん（主食5群）／牛乳（2群）

鮭の塩焼き（主菜）

1	鮭　（小）	50g
1	鮭　（中）	70g
	食塩	0.3

わかめと切干の中華サラダ（副菜）

3	にんじん	8
4	切干しだいこん	4
1	ロースハム	8
2	カットわかめ	0.25
4	きゅうり	12
1	かつお節	0.6
5	三温糖	0.6
	うすくちしょうゆ	1.5
6	ごま油	0.3
	天然塩	0.05

ひっつみ（岩手県郷土食）

6	ひまわり油	0.5
1	鶏むね肉	20
	酒	1
4	ごぼう	5
3	にんじん	8
4	だいこん	10
4	しめじ	6
1	薄力粉	10
1	米粉	5
	水	12
	煮干しだし	2.5
	本みりん	1
1	常念みそ	7
3	こまつな	5
4	ねぎ	5

岩手県の郷土食、ひっつみは小麦粉を水でこねてのばし、手でちぎって入れた汁ものです。ひっつみは「手でちぎる」の方言だそうです。今日は小麦粉と米粉を入れてひっつみを作りました。

605kcal 33.1g 15.5g 350mg 2.1g
761kcal 42.1g 18.1g 389mg 2.8g

29日（金）中学、小2年欠

牛乳（2群）

ピザトースト（主食）

5	厚切食パン	
	トマトケチャップ	13
4	玉ねぎ	10
3	青ピーマン	3
4	ホールコーン	4
1	ベーコン	15
	白こしょう	0.01
2	ピザ用チーズ	20

さつまいもとえだまめのサラダ（副菜）

5	さつまいも	38
4	むきえだまめ	8
4	きゅうり	8
	天然塩	0.1
	白こしょう	0.01
6	ノンエッグマヨネーズ	8

オニオンコンソメスープ

6	ひまわり油	0.5
1	鶏ひき肉	8
4	玉ねぎ	40
3	にんじん	8
4	しめじ	8
	チキンブイヨン	3
	コンソメ	1
	天然塩	0.08
	黒こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	1.5
3	パセリ(乾)	0.03

巨峰

4	巨峰	2個

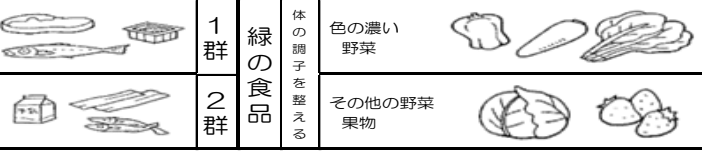
厚切り食パンの上にケチャップやベーコン、野菜、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼いてピザトーストを作りました。お味はいかがですか？

650kcal 26.2g 28.6g 428mg 2.9g

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品（血肉骨をつくる）
- 1群：魚、肉、卵、豆、豆製品など ▶ 主に体をつくる（たんぱく質）
- 2群：牛乳・乳製品、小魚・海藻など ▶ 主に体をつくる無機質（カルシウムなど）

緑の食品（体の調子を整える）
- 3群：色の濃い野菜
- 4群：その他の野菜、果物

黄の食品（熱や力になる）
- 5群：米、パン、めん類、いも類など ▶ 主にエネルギーのもと（炭水化物）
- 6群：油、バター、マヨネーズなど ▶ 主にエネルギーのもと、（脂質）