

日曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小中
	主食	副食	力やなつになる (黄)	血えきや肉になる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	調味料	
1金	ごはん	変わり親子煮	米 米油 さとう	牛乳 とり肉 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ かんぴょう	しいたけだし みりん しょうゆ 塩	647 822
		ストックサラダ	さとう	大豆 ツナ わかめ	ホールコーン	しょうゆ 米酢	
		つぼづけ			つぼづけ		
4月	ごはん	酢豚	米 かたくり粉 米油 さとう 揚げ油	牛乳 ぶた肉	しょうが ピーマン 赤ピーマン たけのこ たまねぎ	しょうゆ がらスープ 米酢 トマトケチャップ 塩	650 826
		大根サラダ	ごま オリーブ油		だいこん きゅうり にんじん	こしょう 塩 米酢 しょうゆ	
		ミニトマト			ミニトマト		
5火	ミニ 米パン	ミートスパゲッティ	ミニこめパン スパゲッティ 米油	牛乳 ぶたひき肉	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	616 782
		チーズとコーンのサラダ	米油	チーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		みかん			みかん		
6水	ごはん	ポークカレー	米 麦 じゃがいも 米油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレー粉 がらスープ パーモンドルウ まろやかカレールウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご	622 790
		コールスローサラダ	米油		キャベツ にんじん きゅうり	米酢 塩 こしょう	
		福神漬け			ふくしんづけ		
7木	ごはん	豚肉のしょうが炒め	米 さとう	牛乳 ぶた肉	しょうが ねぎ	しょうゆ・酒	552 701
		きゅうりとわかめの酢の物	ごま さとう	わかめ	きゅうり	しょうゆ 米酢	
		けんちん汁	さといも ごま油	豆腐	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	昆布だし むろだし しょうゆ 塩 みりん	
8金	ごはん	ピビンバ(肉みそ)	米 さとう 米油	牛乳 牛ひき肉 みそ 卵	にんにく しょうが	みりん しょうゆ 豆板醤 塩	632 803
		ピビンバ(ナムル)	ごま油		もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		トックスープ	白玉もち ごま	とり肉	干しいたけ にんじん チンゲンサ ねぎ	がらスープ 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ みりん	
		ピーチ&レモンゼリー	ピーチ&レモンゼリー				
11月	ごはん	さけの塩焼き	米	牛乳 さけ		塩	555 705
		しめじとやさいの和え物	さとう ごま		しめじ こまつな はくさい にんじん	しょうゆ みりん 酒	
		高野豆腐の煮物	さとう	こうや豆腐 さつまあげ	にんじん 干しいたけ	煮干しだし しいたけだし みりん 酒 しょうゆ 塩	
12火	ミニ コッペパン	カレーうどん	ミニコッペパン うどん 米油	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ	がらスープ パーモンドルウ まろやかカレールウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご	638 810
		シーフードサラダ	さとう 米油	いか	きゅうり にんじん	塩 こしょう 米酢	
		りんご			りんご		
13水	ごはん	さんまの揚げ煮	米 小麦粉 かたくり粉 さとう 揚げ油	牛乳 さんま		みりん しょうゆ 酒	680 864
		もやしとピーマンのおひたし	ごま		もやし ピーマン にんじん	しょうゆ みりん	
		すまし汁	やきふ	豆腐	みつば	昆布だし むろだし しょうゆ みりん 塩	
14木	ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め	米 米油 さとう ごま油	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース とうがらし(粉)	601 763
		くらげの和え物	さとう ごま油 ごま	くらげ かまぼこ	きゅうり もやし	米酢 しょうゆ	
		じゃこ		じゃこ			
15金	ごはん	かつおの角煮	米 さとう 水あめ	牛乳 かつお	しょうが	みりん しょうゆ	536 681
		大根ときゅうりの漬漬け	ごま		だいこん きゅうり	しょうゆ ゆのす	
		かきたまスープ	かたくり粉	ハム 卵	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	コンソメ がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	
19火	コッペパン	ぶどうジュース	コッペパン		ぶどうジュース		681 865
		とりのてり焼き	さとう	とり肉		塩 しょうゆ みりん	
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん たまねぎ きゅうり	米酢 塩 しょうゆ	
		レタスのスープ		ベーコン	レタス ねぎ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
20水	ごはん	チンジャオロース	米 麦 米油 さとう かたくり粉	牛乳 牛肉	にんにく たけのこ ピーマン 赤ピーマン	酒 しょうゆ オイスターソース 塩	614 780
		中華サラダ	ほろさめ さとう 米油 ごま油 ごま	やきぶた	にんじん きゅうり	米酢 しょうゆ からし(粉)	
		つぼづけ			つぼづけ		
21木	しょうがごはん	しょうがごはん	米 米油	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが ねぎ	塩 和風だし 酒 しょうゆ みりん	619 786
		めひかりのからあげ	かたくり粉 小麦粉 揚げ油	めひかり		塩	
		きゅうりの土佐漬け	ごま		きゅうり しょうが	しょうゆ みりん ゆのす	
		みそ汁	さつまいも	油あげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	煮干しだし	
22金	ごはん	肉じゃが	米 じゃがいも 米油 さとう	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ	563 715
		即席漬け	さとう		キャベツ きゅうり にんじん しょうが	塩 しょうゆ ゆのす	
		じゃこの佃煮	さとう	じゃこ かつおぶし		しょうゆ 酒	
25月	ごはん	麻婆豆腐	米 米油 さとう ごま油 かたくり粉	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ	干しいたけ にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ 塩 しいたけだし 酒 トマトケチャップ 豆板醤	601 763
		こんにゃくサラダ	さとう ごま油 ごま	ハム	こまつな ホールコーン しょうが こんにゃく	しょうゆ 米酢	
		ミニトマト			ミニトマト		
26火	コッペパン	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 とり肉 生クリーム	にんじん たまねぎ クリームコーン	塩 こしょう がらスープ コンソメ	627 796
		ドレッシングサラダ	米油 さとう		キャベツ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		キウイ			キウイ		
27水	ごはん(卵)	とりの唐揚げ	米 かたくり粉 小麦粉 揚げ油	牛乳 とり肉	しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒	630 800
		冷やしラーメン	中華めん	ハム	たけのこ もやし にんじん ねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	
		きゅうりのピクルス	さとう		きゅうり	しょうゆ 米酢 とうがらし(粉)	
28木	ごはん	豚肉の中華炒め	米 米油 さとう かたくり粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 卵	しょうが たけのこ にんじん きくらげ ざやいんげん	酒 しょうゆ	581 738
		海そうサラダ	さとう ごま油	海そうミックス かまぼこ	きゅうり	しょうゆ 米酢	
		ピオーネ			ピオーネ		
29金	ごはん	きのこごはん	米 米油	牛乳 とり肉 油あげ	にんじん まいたけ しめじ	塩 しょうゆ みりん 和風だし	520 660
		いかのピリ辛焼き		いか		酒 しょうゆ とうがらし(粉)	
		ごぼうのサラダ	さとう ごま油 ごま	かまぼこ	キャベツ ごぼう きゅうり	米酢 しょうゆ	
		冬瓜のスープ		たまねぎ にんじん とうがん ねぎ	がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		

9月の給食目標：暑さに負けない体をつくらう
1日3食バランス良く食べましょう！！

【生食めし】
生食めしでは、取手の
公衆衛生に注意し、取手刀
を消毒して使います。

【生卵めし】
生卵めしの際に火を通さ
ないで食べると、食中毒
の原因になります。



この字体は土佐市産です。
JA 旬物クラブ 米(高知地区産) しょうが、にら、ねぎ、にんにく



9月 ぱくぱくメッセージ



日 曜日	献立		テーマ	メッセージ
	主食	副食		
1 金	ごはん	変わり親子煮 ストックサラダ つぼづけ	防災の日	今日から2学期がスタートしました。今日は「防災の日」に合わせた献立です。今日の親子煮に入っている「かんぴょう」は、うり科の植物「コウガオ」の皮をむいて乾燥させたものです。ストックサラダには、ツナやわかめ、煮し大豆など長期間、保存できるように加工された食品を使っています。災害時は水や食料が不足するので、保存食だけでなく、長期保存できる乾燥させた食品や缶詰、レトルト食品を家庫に置いておくことで災害時に役立ちます。
4 月	ごはん	酢豚 大根サラダ ミニトマト	生活リズムを整えよう	みなさん、朝ごはんをしっかり食べてきましたか。朝ごはんは1日を元気に過ごすために大切な食事です。ごはんやパンに含まれるブドウ糖という栄養素は、脳の唯一のエネルギー源となります。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上げ、体を活動しやすい状態にします。気持ちのよい1日を始めるためにも朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。
5 火	ミニ米炊パン	ミートスパゲッティ チーズとコーンのサラダ みかん	暑さに負けない体をつくろう	まだまだ暑い日が続きます。暑いからといって冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか。汗をかくことで体の中の水分や塩分が失われてしまいがちですが、水分や塩分を補給するだけでは、体調をくずしたり、夏バテしやすくなったりします。暑い夏を乗り切るためにも、1日3回の食事をしっかりとることを心がけましょう。また、色の濃い野菜に含まれるビタミンAや色の薄い野菜に含まれるビタミンCなどのビタミン類や肉や魚に多く含まれるたんぱく質も摂るようにしましょう。
6 水	麦ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬	カレーライス	カレーライスは、給食のメニューの中でも特に人気のあるメニューです。回転釜とよばれる大きなお鍋を3台使って約2000人分のカレーを作ります。豚肉、玉ねぎをしっかりと炒め、にんじんやじゃがいもなど、たくさんの量の食材を入れて40分くらいコトコト煮込みます。味付けには、2種類のカレールーを使い、ケチャップ、ウスターソース、すりおろしりんご、牛乳を入れます。また、調味料を入れると揚げやすくなるため、火加減にも注意しながら出来上がるまで混ぜ続けています。
7 木	ごはん	豚肉のしょうが炒め きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	豚肉(ビタミンB1)	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つ栄養素です。ビタミンB1には、ごはんやパンなどに含まれる「炭水化物」とよばれる栄養素をエネルギーに変える働きがあります。そのため、炭水化物を多く含むごはんやパンを食べる日本人にとって、ビタミンB1は不足しがちな栄養素でもあります。ビタミンB1は、豚肉以外にも、玄米、大豆、のりにも多く含まれ、にんにくやねぎ、にらと一緒に食べると効果もアップします。また、豚肉は、焼いたり、炒めたり、揚げたり、スープの具に入れたり、調理方法を変えて、色々な料理に使うことができる食材です。
8 金	ピピン	ピピン(肉みそ) ピピン(ナムル) トックスープ ピーチ&レモンゼリー	鶏のむね肉	今日のトックスープには、鶏のむね肉を使っています。鶏肉は、牛肉や豚肉と比べ「たんぱく質」が多いという特徴があります。スポーツ選手が筋肉をつけたい時に食べている食材のひとつです。スポーツ選手が厳しいトレーニングをした後は、体の免疫力(病気を跳ね返す力)が落ちることがあります。それと同じように、みなさんも体をたくさん動かした時には、鶏肉を使った料理がおすすです。鶏肉の中でも、今日のスープに入っている「鶏のむね肉」は、脂肪が少なく、たんぱく質を多く含んでいます。肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質は、体をつくるために必要になります。特に体が成長しているみなさんにとっては欠かせない栄養素です。
11 月	ごはん	さけの塩焼き しめじとやさいの和え物 高野豆腐の煮物	骨太献立	今日の「骨太献立」には、カルシウムを多く含む牛乳、小松菜、ごまを取り入れています。体の中にあるカルシウムの99%は、骨や歯の材料となり、残りの1%は、筋肉を収縮させたり、イライラを抑えたりする働きがあります。カルシウムが不足すると、体は、血液の中のカルシウムの量を保とうとするため、骨からカルシウムを取り出します。そうすることで、徐々に骨の中のカルシウムが減り、骨自体が弱くなっていきます。牛乳はカルシウム源として最も効果よく体に取り込むことができます。小松菜やごまに含まれるカルシウムは、鮭に含まれるビタミンDの力を借りると吸収されやすくなります。
12 火	ミニコッパン	カレーうどん シーフードサラダ りんご	りんご	りんごは、皮をむいてそのままにしておくと、だんだんと色が茶色っぽくなりますが、塩水につけると色が変わりにくくなります。給食センターでも皮をむいて切ったりりんごを塩水につけて茶色くならないようにしています。さて、りんごについてのクイズです。りんごはある花の仲間です。次の3つのうち、どの花の仲間でしょう。①さくら ②バラ ③チューリップ 正解は②です。バラの仲間になる果物には、りんごの他にいちごやサクランボ、梨などがあります。
13 水	ごはん	さんまの揚げ煮 もやしとピーマンのおひたし すまし汁	魚を食べよう	秋においしい魚といえば「さんま」です。この時期のさんまは、脂がのっておいしく、味や旨味、栄養もアップしています。その他、秋においしい魚には「まいわし」「さけ」などがあります。さんまやアジ、さばのような背の青い魚には、体にも頭にも良い働きがあります。血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)は生活習慣病という病気を予防してくれます。また、脳の働きを活性化してくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)といった栄養素が多く含まれています。
14 木	ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め くらげの和え物 じゃこ	食事のマナー	楽しい食事には、正しい食事のマナーが大切です。まず、食器を正しい場所に置くことができているか、隣同士で確認してみましょう。次に、食器を手で持って食べていますか。食器を持たずおわんに口を近づけている人はいないでしょうか。また、口に食べ物をいれたまま話をしている人いませんか。その他、食べている途中で立って歩かない、食事にふさわしい会話を(大声をだしたり、いやな気持ちになる話をしない)ことなどにも気をつけましょう。
15 金	ごはん	かつおの角煮 大根ときゅうりの浅漬け かきたまスープ	かつお	今日の魚は「かつお」です。かつおは高知を代表する魚ですね。かつおの旬は春と秋で、春は「のほりがつお」秋は「もどりがつお」と呼ばれます。のほりがつおは脂が少なく、これから出回る秋のもどりがつおは、脂がのっていることから「トロがつお」ともよばれています。みなさん、かつおが常に泳いでいないと死んでしまう魚だと知っていましたか。これは他の魚が「鰾嚢」を動かしてエラに酸素を運ぶ水を行き来しているのに対して、かつおやマグロは鰾嚢を動かすことができないため、常に口を開けた状態で泳ぎ、酸素を運ぶ新鮮な水をエラに流し込んで呼吸しているからです。
19 火	コッパン	ぶどうジュース どりのてり焼き ポテトサラダ レタスのスープ	手洗い	みなさん、食事の前には、きちんと手洗いをしていますか。特に手でちぎって食べるパンの日は、しっかり手洗いをしましょう。給食センターでは、作業が変わる時には、必ず石けんを使って指の先、指の間、手首などを丁寧に洗って、そのあとアルコール消毒をしています。また、火を通した食品や生のままで食べる果物などは、手袋を必ずつけて切ったり数えたりと、食中毒を避けたいよう、衛生に気を付けて、給食を作っています。
20 水	麦ごはん	チンジャオロース 中華サラダ つぼづけ	腸の働き	腸は、食べ物の消化・吸収をしたり、食べ物のカスを体外に出す働きをします。また第二の脳と言われるほどたくさんの神経があります。そのため腸が健康でないと私たちの体は疲れやすくなり心も落ち込んでしまいます。腸を健康にするには、食生活と生活リズムが大切です。食物せんい(食物繊維)は、腸の環境を整える善玉菌を少なくさせ、腸の環境を良くしてくれる善玉菌の働きを助けます。今日の給食の麦ごはんの麦には、多くの食物せんいが含まれています。麦のプチプチとした食感を味わってください。
21 木	しょうがごはん	しょうがごはん めひかりのからあげ きゅうりの土佐漬 みそ汁	高知の食べものいっぱい入っちゃう日	毎月の献立表には、土佐市産の食材が分かるように、文字の形を変えています。毎日、どの献立にも土佐市産の食材が入っていますが、今日は、土佐市産のお米、しょうがを主役にした献立です。お米は、波介地区の岩戸米を使い、しょうがは旬物クラブさんが育ててくれたものを使っています。給食では、1年を通じて土佐市産のしょうがを使っていますが、いつもは、魚料理の下味や、隠し味として使っているため気付かないうちに口にしていることが多いと聞きます。今日は、「しょうがごはん」として、いつもの量の約8割のしょうがを使っています。みなさんに土佐市のしょうがを味わってほしい一品です。
22 金	ごはん	肉じゃが 即席漬 じゃこの佃煮	残さず食べよう	今日の肉じゃがには、約1.69kg(約1100個分)のじゃがいもを使っています。給食センターでは、ピーラーとよばれる洗濯機のような機械に入れて、じゃがいもの皮をはいでいます。皮をはいだじゃがいもの芽を取り除き、3つ並んだ大きなシンクの中で洗っていきます。きれいに洗ったじゃがいもは、1個1個食べやすい大きさに切っていきます。4人の調理員さんが約1.69kgのじゃがいもを約1時間30分かけて切っていきます。機械で切ると比べて包丁で切ること、煮くずれしにくく、きれいに仕上がります。また、みなさんにおいしく食べてもらえるように一生懸命作っています。
25 月	ごはん	麻婆豆腐 こんにやくサラダ ミニトマト	こんにやく	こんにやくは、「こんにやく芋」という「芋」から作られています。じゃがいもやさつまいもと同じように土の中で育っています。こんにやく芋は、強い日光や寒さに強く、葉っぱは腐りやすいため病気になるというデリケートな植物です。また、こんにやく芋は、土から掘りおこすとゴツゴツした石のような形をしています。こんにやく芋がこんにやくの材料として使えるようになるまでには3年かかります。3年かけて大きく育った「こんにやく芋」をすりつぶして固めると、ツルツとしたこんにやくができます。
26 火	コッパン	クリームシチュー ドレッシングサラダ キウイ	牛乳	給食には毎日、牛乳がでてきますね。牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨を作る材料です。骨の量が増えるのは、20歳前後までで、それ以降は、骨の中のカルシウム量を増やすことはできません。また、年をとると、骨に蓄積していたカルシウム量は少しずつ少なくなっていきます。そのため、骨が成長している時期に、骨の中にカルシウムをたくさん蓄積しておくことが大切です。牛乳や乳製品は、手軽にカルシウムを摂ることができる食品です。毎日、牛乳を飲んで、強い骨をつくりましょう。
27 水	ごはん(小)	どりの唐揚げ 冷やしラーメン きゅうりのピクルス	生活リズム	みなさんの体の中には、体のリズムを整えてくれる「体内時計」があります。夜になると、自然と眠くなるのは、体内時計の働きが関係しているからです。朝は、太陽の光を浴びることで、脳にある体内時計の針が進み、活動する準備を始めます。明るいうちから、夜遅くまでテレビを見たり、寝る直前までゲームの画面を見ていると、体は太陽の光と勘違いしてしまい、体内時計が乱れてしまいます。体内時計が体のリズムを規則正しく刻むためにも、夜はテレビやゲームの時間を減らし、早くお布団に入るようにしましょう。
28 木	ごはん	豚肉の中華炒め 海そうサラダ ピオーネ	ピオーネ	世界には1万種類以上のぶどうがあり、ワインや干しぶどうなどに加工される品種があります。ぶどうの皮の色は未熟なうちはどれも緑色ですが、成長するにつれて、赤や黒の色素が作られてきます。今日のぶどうは、巨峰とマスカットを掛け合わせてきた「ピオーネ」と呼ばれる種類のぶどうです。ぶどうに含まれる糖分はすぐにエネルギーに変わるので疲労回復にも効果があります。
29 金	麦ごはん	きのこごはん いかのピリ辛焼き ごぼうのサラダ 冬瓜のスープ	冬瓜	冬瓜は、漢字で「冬の瓜」と書きますが、6月から9月が旬の野菜です。また、夏に収穫した後、2、3ヶ月は常温で保存することができ、「冬までもつ瓜」として冬瓜と名付けられたそうです。東南アジアが原産で、日本には、中国から伝わってきました。実はラグビーボールのような形で、重さは小さいもので約3kgあります。冬瓜に含まれるビタミンやミネラルは、夏の暑さで弱っている体を助けてくれます。煮物や炒めもの、スープなどの料理として食べられています。今日は、鶏からスープに野菜や冬瓜を入れ、さっぱりしたスープに仕上げました。