



月		火		水		木		金																			
<p>こんだて</p> <p>～季節の野菜～</p> <p>【なす】</p>  <p>炒めたり、揚げ物にしたり、漬物にしたりと、色々な料理に使われます。</p>		<p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べ物が回ります。</p> <p>なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。</p>						<p>8/27</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらの幽庵焼 ふりかけ</p>																			
<p>栄養価</p> <p>663 22.0 33</p>		<p>653 24.6 19</p>		<p>700 22.4 31</p>		<p>655 21.0 26</p>		<p>639 27.7 27</p>																			
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)皮むきトマト缶 15 黄)白いんげん豆水煮 10 緑)セロリ 2 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 10 洋風ブイヨン 1.5 トマトケチャップ 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02 黄)砂糖 0.1</p>		<p>赤)冷豚肉 35 糸こんにやく 20 緑)土しよが 0.2 緑)たまねぎ 40 黄)焼かまぼこ 10 黄)油 0.7 みりん 2 料理酒 1 しょうゆ 5 黄)フルーツゼリー(ぶどう) 1個</p>		<p>赤)冷豚肉 10 緑)メンマ 10 緑)ちんげん菜 10 緑)青ねぎ 10 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)ごま油 0.2</p>		<p>赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 50 黄)油 10 ハヤシルウ 12 トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 10 クスターソース 5 塩 0.01 こしょう 0.02</p>		<p>赤)冷豚肉 10 赤)うすら卵缶 30 緑)小松菜 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 2.5 黄)油 10 黄)焼かまぼこ 20 黄)豆腐 0.5 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 1.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p>																			
<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼</p>		<p>31</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 豚丼 フルーツゼリー</p>		<p>9/1</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 豚丼 フルーツゼリー</p>		<p>2</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシルウ ☆ポテトサラダ</p>		<p>3</p> <p>ごはん・牛乳 中華スープ ☆スタミナ丼</p>																			
<p>647 25.9 30</p>		<p>629 26.4 23</p>		<p>625 26.7 33</p>		<p>611 25.7 25</p>		<p>674 22.7 24</p>																			
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)キャベツ 30 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 40 黄)油 0.7 洋風ブイヨン 0.2 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 塩 0.1 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01</p>		<p>赤)冷豚肉(挽肉) 45 赤)レバーペースト 5 緑)にんにく 0.2 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)油 0.5 洋風ブイヨン 0.2 黄)カレーパウダー 4 トマトケチャップ 0.2 ナツメグ 0.02 カレー粉 1 ウスターソース 1 塩 0.3</p>		<p>赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)米粉平麺 12 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3 塩 0.4 ナンプラー 0.2</p>		<p>赤)小松菜 5 緑)えのき茸 5 緑)にんにく 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 黄)ふ 3 赤)赤みそ 6.5 赤)白みそ 1.5 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 4</p>		<p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 赤)冷うすあげ 4 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷うどん 60 淡口しょうゆ 6 塩 0.01 みりん 1 削りぶし 1.5</p>																			
<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 チキンカレー ☆ツナサラダ</p>		<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 鶏塩うどん 小松菜の炒め煮 のり佃煮</p>		<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 チキンパスタ ☆かぼちゃのチーズ焼</p>		<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 にら卵スープ 麻婆丼</p>		<p>17</p> <p>黒糖きなこパン・牛乳 ホクベリース ☆ポテトウィンナー</p>																			
<p>635 21.9 35</p>		<p>600 21.9 20</p>		<p>605 24.3 32</p>		<p>646 28.1 26</p>		<p>638 25.5 31</p>																			
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 黄)油 1 ポン酢ストック 0.8 黄)カレーパウダー 9 緑)フルンピューレ 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>赤)冷豚肉 10 しょうゆ 0.1 緑)キャベツ 20 緑)小松菜 20 緑)にんにく 10 黄)油 0.3 黄)砂糖 0.6 しょうゆ 1.5 塩 0.05</p>		<p>赤)冷ウインナー 10 緑)かぼちゃ 30 緑)たまねぎ 10 赤)とろけるチーズ 0.1 黄)油 0.1 こしょう 0.01</p>		<p>赤)冷豚肉(挽肉) 7 つきこんにやく 5 青ねぎ 1 緑)にんじん 10 赤)焼くわ 10 赤)冷おから 10 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし 1</p>		<p>赤)冷豚肉 25 緑)たけのこ水煮 10 緑)にんにく 2 緑)たまねぎ 0.3 黄)油 10 緑)にんじん 10 黄)ハヤシルウ 8 トマトケチャップ 4 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>																			
<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 鶏肉と里芋のさっぱり煮 ☆みたらし団子</p>		<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 コーンラーメン ホイコーロー ミックスジャム</p>		<p>24</p> <p>ごはん・牛乳 どさんこ汁 白身魚のフライ ゆでキャベツ・ソース</p>																					
<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>		<p>686 22.0 21</p>		<p>673 27.5 24</p>		<p>646 28.1 26</p>		<p>653 24.3 24</p>																			
<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> 単位はg(グラム) 食品の数量は中学年の量 ☆はオープンを使用したメニュー (冷)は冷凍食品 		<p>緑)かぼちゃ 20 緑)青ねぎ 1 緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 赤)赤みそ 6.5 赤)白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 黄)油 1.5 削りぶし 1.5</p>		<p>赤)冷焼豚 10 緑)ホールコーン缶 15 緑)メンマ 5 緑)青ねぎ 5 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 15 赤)乾わかめ 0.2 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)ごま油 0.2</p>		<p>赤)冷豚肉(挽肉) 25 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 赤)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 赤)冷豆腐 60 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 1.5 中華ブイヨン 1 赤)赤みそ 0.5 赤)豆みそ 2 しょうゆ 2.5 黄)砂糖 0.6 料理酒 0.5 黄)片栗粉 0.15 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2</p>		<p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 黄)じゃがいも 25 赤)赤みそ 10 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p>																			
<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ごぼうサラダ</p>		<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 春雨スープ 鶏ちゃん</p>		<p>29</p> <p>ごはん・牛乳 きのこシチュー ☆ハムサラダ</p>		<p>30</p> <p>ごはん・牛乳 クック 豚肉のブルコギ風</p>		<p>えいよう三色</p>																			
<p>707 27.2 26</p>		<p>607 23.5 25</p>		<p>613 24.6 30</p>		<p>619 28.1 27</p>		<p>653 24.3 24</p>																			
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)なす 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.7 ポン酢ストック 1 トマトケチャップ 20 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>赤)冷豚肉 20 赤)うすら卵缶 20 緑)土しよが 0.5 黄)冷さといも 20 黄)油 0.7 黄)砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし 2</p>		<p>赤)冷豚肉 10 緑)しいたけ 15 緑)エリンギ 3 緑)しめじ 3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 40 黄)油 1 ポン酢ストック 0.8 黄)ホワイトウ 9 赤)牛乳 20 赤)粉チーズ 2 塩 0.01 こしょう 0.02</p>		<p>赤)冷豚肉 15 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 緑)干しいたけ 0.2 赤)鶏卵 30 黄)油 0.7 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02</p>		<p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)にんにく 0.1 緑)土しよが 0.5 黄)油 10 緑)たまねぎ 20 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)油 0.7 赤)赤みそ 1 黄)砂糖 0.6 みりん 1 しょうゆ 1 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 黄)コーンスターチ 0.2</p>		<p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 黄)じゃがいも 25 赤)赤みそ 10 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p>																	
<p>栄養価</p>		<p>エネルギー (kcal)</p>		<p>たんぱく質 (g)</p>		<p>脂質エネルギー比 (%)</p>		<p>カルシウム (mg)</p>		<p>マグネシウム (mg)</p>		<p>鉄 (mg)</p>		<p>亜鉛 (mg)</p>		<p>ビタミンA (μgRAE)</p>		<p>ビタミンB₁ (mg)</p>		<p>ビタミンB₂ (mg)</p>		<p>ビタミンC (mg)</p>		<p>食塩相当量 (g)</p>		<p>食物繊維 (g)</p>	
<p>8・9月平均</p>		<p>644</p>		<p>24.7</p>		<p>27</p>		<p>302</p>		<p>76</p>		<p>2.0</p>		<p>2.0</p>		<p>257</p>		<p>0.41</p>		<p>0.49</p>		<p>23</p>		<p>2.41</p>		<p>3.9</p>	
<p>文部科学省基準</p>		<p>650</p>		<p>21~32.5</p>		<p>20~30</p>		<p>350</p>		<p>50</p>		<p>3.0</p>		<p>2.0</p>		<p>200</p>		<p>0.40</p>		<p>0.40</p>		<p>25</p>		<p>2.00未満</p>		<p>4.5以上</p>	

堺のめぐみ

堺市農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。

小松菜
3・9・14日
たまねぎ
1日

9月19日は
食育の日