

日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	冷凍みかん	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
1月	旬の野菜 夏野菜のカレーライス	クルトン サラダ			豚ひき肉、豚レバーチップ、レンズまめ	牛乳、粉チーズ	米、米粉、小麦粉、ジャガイモ、小麦粉、食パン、はちみつ	油、バター	にんじん、ホールトマト、かぼちゃ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん	786 Kcal 23.8 g 22.2 g 2.3 g
2火	★1-3★ ★リクエスト★ きなこ 揚げパン	1学年優勝! ポークビーンズ	★3学年優勝! じゃこ入り おひたし	★運動会学年優勝クラスリクエスト★ 海藻サラダ	きな粉、豚肉、豚レバーチップ、大豆、レンズまめ	牛乳、海藻ミックス	無塩パン、グラニュー糖、さとう、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	油、バター	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	793 Kcal 29.0 g 39.1 g 1.6 g
3水	麦ごはん	★3-3★ ★リクエスト★ 鶏肉の からあげ	豆腐とわかめ のみそ汁		鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、乾燥わかめ	米、米粉、でんぷん、小麦粉、さとう	油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ	780 Kcal 35.5 g 26.3 g 2.7 g
4木	えびチリソース焼きそば	世界の料理：中国・韓国 のり チョレギ サラダ	★2-1★ ★リクエスト★ フルーツ ポンチ	2学年優勝!	豚ひき肉、えび	牛乳、もみのり、粉寒天	むし中華めん、さとう、でんぷん、タビオカパール	油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、レモン汁	748 Kcal 30.3 g 19.8 g 2.8 g
5金	麦ごはん	さけの 塩麹焼き	野菜の かわり ソースかけ	みだくさん汁	生鮭、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粉、液体塩こうじ、米粉、さとう、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	770 Kcal 35.6 g 25.8 g 2.4 g
8月	豚肉と高野豆腐の卵とじ丼	行事：重陽の節句(菊の節句)	こんにゃくの きんぴら	旬の果物 なし	豚肉、凍り豆腐、たまご、豚肉	牛乳	米、米粉、さとう、糸こんにゃく	油、ごま油	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが汁、たまねぎ、たけのこ、だいこん、ごぼう、なし	791 Kcal 36.0 g 25.5 g 2.7 g
9火	五穀わかめ ごはん	さばの 菊花あんかけ	ごま和え 菊花汁	季節の料理 水ようかん	さば、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、あずき	牛乳、炊き込みわかめ、粉寒天	米、黒米、押麦、あわ、きび、でんぷん、さとう	油、白ごま、白すりごま、ねりごま	こまつな、にんじん	えのきたけ、なす、干し菊、キャベツ、もやし、生しいたけ、ねぎ	797 Kcal 33.6 g 27.6 g 2.6 g
10(水)、11(木)は定期考査のため給食なし											
12金	ごま風味のつけうどん	じゃがまる	プルーン	5組給食なし 旬の果物	豚肉、赤みそ、白みそ、たまご	牛乳、プロセスチーズ	さとう、冷凍細うどん、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、でんぷん、米粉	油、ねりごま、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ねぎ、プルーン	757 Kcal 28.6 g 30.4 g 2.2 g
16火	ピザトースト	クリーム パスタ スープ	ガーリック ドレッシング サラダ		ベーコン、ウインナー、鶏肉、あさり、白いんげん、豆乳	牛乳、ピザチーズ、脱脂粉乳、生クリーム、生わかめ	無塩食パン、ツイストマカロニ、米粉、三温糖	油、オリーブ油	にんじん、ホールトマト、ピーマン、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、エリンギ、キャベツ、きゅうり、もやし	747 Kcal 34.5 g 33.6 g 2.8 g
17水	ひじき ふりかけ ごはん	ししゃもの ごまさざれ 焼き	マロニー 和え	生揚げの みそ汁	削り節、生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、芽ひじき、ししゃも、粉末煮干し	米、さとう、パン粉、生パン粉、マロニー、じゃがいも	油、白ごま、マヨネーズ、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、ねぎ	787 Kcal 27.5 g 27.7 g 2.9 g
18木	郷土料理 岩手県 じゃじゃめん	チータン	アップル ゼリー		豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、赤みそ、豚肉、たまご	牛乳、粉寒天	さとう、でんぷん、冷凍ほうとう	油、ごま油、白ごま	にんじん、にら、ほうれんそう	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、なす、しょうが汁、えのきたけ、りんごジュース、りんご缶	779 Kcal 33.7 g 24.0 g 2.8 g
19金	ごはん	さわらの はちみつ みそ焼き	切干大根の 炒め煮	旬の野菜 冬瓜汁	さわら、赤みそ、油揚げ、鶏肉ささ身	牛乳	米、はちみつ、さとう、でんぷん	油	にんじん、こまつな	しょうが汁、切干だいこん、しめじ、とうがん、ねぎ	754 Kcal 36.7 g 22.6 g 2.6 g
22月	卵チャーハン	レバーポテト ヤンニョム ソース	青菜のスープ		豚肉、たまご、豚肝臓、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、系寒天	米、米粉、さとう、じゃがいも、でんぷん	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、しょうが汁、えのきたけ	779 Kcal 32.8 g 25.6 g 2.6 g
24水	スパゲティ ツナトマトソース	じゃがいもの せんぎり サラダ	パイナップル	旬の果物	ベーコン、凍り豆腐、ツナ	牛乳、粉チーズ	スバゲティ、小麦粉、じゃがいも、さとう	油、白ごま、ごま油	たかのつめ、にんじん、ホールトマト、こまつな	にんにく、たまねぎ、エリンギ、もやし、きゅうり、パイナップル	804 Kcal 33.2 g 33.6 g 2.8 g
25木	麦ごはん	かしきの みそがらめ	カリカリ 油揚げの サラダ	けんちん汁	かつお、赤みそ、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐	牛乳	米、米粉、でんぷん、小麦粉、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、ごま油	こまつな、にんじん	しょうが汁、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	791 Kcal 35.7 g 23.9 g 2.3 g
26金	パンプキン パン	スペイン風 オムレツ	ちりめん サラダ	レンズ豆の カレースープ	ベーコン、豚ひき肉、たまご、豚肉、レンズまめ	牛乳、粉チーズ、生クリーム、ちりめんじゃこ、系寒天	パンキンパン、じゃがいも、さとう	油	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく	730 Kcal 34.4 g 30.6 g 3.3 g
29月	世界の料理：タイ ガパオライス	ヤムウンセン	バナナケーキ		鶏ひき肉、豚レバーチップ、大豆、レンズまめ、えび、たまご	牛乳、生クリーム	米、米粉、さとう、でんぷん、緑豆はるさめ、小麦粉	油、アーモンド、ごま油、バター	とうがらし、赤ピーマン、パジル、ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、たけのこ、ホールコーン、もやし、きゅうり、レモン、バナナ	803 Kcal 29.2 g 23.7 g 2.4 g
30火	セルフイカフライドッグ	コーン チャウダー	りんご		いか、たまご、ベーコン、鶏肉、白いんげん、豆乳	牛乳、生クリーム	無塩パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米粉	油	にんじん	キャベツ、にんにく、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、りんご	775 Kcal 35.7 g 28.7 g 2.4 g

行事：重陽の節句

〈9月9日〉  
9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」です。  
昔、奇数は縁起がよいとされていたため、3月3日のひな祭りや、7月7日の七夕のように、同じ奇数が重なる日にお祝いや厄払いが行われていました。昔の暦では、この時期は菊が咲く季節であることから、「菊の節句」とも呼ばれ、邪気を払い、長生きすることを願って、菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた菊湯に入ったりしました。給食では、菊の花を「さばの菊花あんかけ」と「菊花汁」に使います。

菊って食べられるの？

食べるために栽培している菊のことを「食用菊」といいます。改良され苦みが少なく、色は、黄色や赤紫色、オレンジ色などがあります。日本一の産地である山形県には「もってのほか」という品種があり、これは「もってのほか(意外に)おいしい」が由来だと言われています。「重陽の節句」では、黄色の菊を使います。シャキシャキとした歯ごたえと香りを楽しみましょう。