

果物について知ろう!

◎果物を食べると、どんないいことがある?

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のように、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています。うちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。



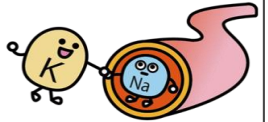
★皮ふや血管をしょうぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。



★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。



★体から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防する、カリウム(K)が多くふくまれている。



◎季節の果物にはどんなものがある?

果物は、旬の時期にしか出回らないものが多く、季節を感じることでできる食べ物です。日本では春夏秋冬、どんな果物が味わえるか、見てみましょう。

いちご 清見(きよみ) キウイ 不知火(しらぬい)	びわ さくらんぼ メロン ブルーベリー スイカ もも
りんご みかん いよかん きんかん	なし 洋なし かき ぶどう いちじく

※旬の時期は地域や種類によって異なります。

◎果物とは、木になるもの?

果物とは、一般的にあまみが強く、そのまま食べることができるものを呼ぶことが多いです。果物には木になるものや、地面から生えるものがありますが、農林水産省では、果物は木になる「果樹」に分類し、地面から生える果物を「果実的野菜」として分類しています。

★下の果物は、どんな所に実るでしょう? 木になるもの、地面に生えるもの、それぞれ①～④に当てはまる果物を考えてみましょう。



スイカ



りんご



かき



ぶどう



さくらんぼ



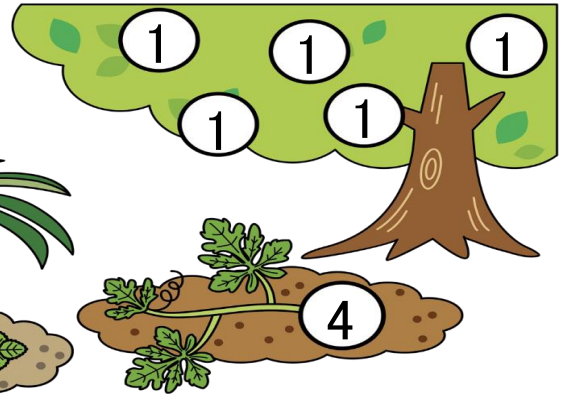
パイナップル



もも



いちご



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりをを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花
おはぎ

春 牡丹の花
ぼたもち



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3～4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ハヤシライス	牛肉	こめ油	たまねぎ,人参,セロリー, マッシュルーム,トマト, ピーマン,にんにく	ケチャップ,こしょう, ウスターソース(りんご), ハヤシルウ(小麦), ウージパウダー, ポークブイオン,シママース
			ごまジャコサラダ	しらす干し,糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,人参, きゅうり,もやし	ミツカン酢,しょうゆ, シママース
			フルーツポンチ	黒大豆	白玉だんご	黄もも,洋なし,ぶどう, パインアップル, さくらんぼ,みかん, シークワーサー	
2学期始業式							
2	火		クファージュシー	豚肩ロース, かまぼこ,昆布	米,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	ポークブイオン,しょうゆ, みりん,シママース
			ソーキ汁	豚ソーキ,結び昆布		とうがん,小松菜, 椎茸,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお
			島野菜チャンプルー	豚肉,ちきあぎ, 厚揚げ,糸けずり	こめ油	もやし,キャベツ,人参, パパイア,ピーマン,にら	シママース,しょうゆ,こしょう
			赤魚の照り焼き	赤魚	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
3	水		野菜そば 汁・具	豚肉,ちきあぎ	沖縄そば(小麦)		
			大根のさっぱり和え	とりささみ	三温糖	人参,もやし,たまねぎ, キャベツ,きくらげ, にんにく	豚ガラ,花かつお, シママース,七味唐辛子, 料理酒,しょうゆ
			ミルクかりんとう	脱脂粉乳(乳)	紅いも,さつまいも, 揚げ油①,三温糖	大根,きゅうり,人参	タンカンドレッシング(小麦)
4	木		ゆかりごはん		米	ゆかり	
			具だくさんみそ汁	豚肉,豆腐,麦みそ	ごま	もやし,とうがん, 小松菜,こんにゃく, しょうが	花かつお
			五目豆	鶏肉,蒸し大豆, ちきあぎ,昆布	三温糖,こめ油	大根,人参,ごぼう, こんにゃく	しょうゆ,みりん,シママース, 花かつお
			くがに卵焼き	豆腐,卵,ツナ	こめ油	椎茸,人参,小松菜	しょうゆ,みりん,花かつお
			くだもの			青切みかん	
8	月		あわごはん		米,もちきび, カルシウム米		
			冬瓜すり流し汁	鶏肉	でん粉	とうがん,人参,しめじ, えのき,小松菜,しょうが	花かつお,しょうゆ, シママース
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉,厚揚げ,卵	こめ油	ゴーヤー,人参, もやし,たまねぎ	しょうゆ,シママース, 花かつお
			さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン 煮(小麦)			
			紅芋もち	きな粉	紅芋,タピオカでん粉, 三温糖	レモン	
沖縄終戦 の日献立 (9月7日)							
9	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			もずくのそぼろ汁	もずく,鶏ひき肉		とうがん,人参, 小松菜,たまねぎ	しょうゆ,シママース, 花かつお
			パパイアイリチー	厚揚げ,ちきあぎ, ツナ	こめ油	パパイア,たまねぎ, 人参,にら	シママース,しょうゆ
			豚肉のゴマみそ焼き	豚肉,白みそ	三温糖,ごま	しょうが	みりん
			くだもの			オレンジ	

10	水		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)			
			かぼちゃと 麦のポタージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,おし麦, 生クリーム(乳),こめ油	かぼちゃ,たまねぎ, 人参,セロリー,パセリ, クリームコーン	カレー粉,シママース, ホワイトルウ(小麦,乳), こしょう,鶏だし	
			ハンバーグ デミグラスソースかけ	ハンバーグ	三温糖	えのき,しめじ, マッシュルーム	しょうゆ,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース(りんご)	
			彩りサラダ	ハム		ブロッコリー,きゅうり, コーン,赤ピーマン, キャベツ	タンカンドレッシング(小麦)	
11	木		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			豆腐のチゲスープ	鶏肉,絹ごし豆腐	ごま油	えのき,しめじ, 人参,小松菜	キムチ味(りんご),豆板醤, しょうゆ,シママース, チキンブイオン	
			プルコギ	豚肉	ごま油,春雨, 三温糖,でん粉	にんにく,しょうが, 人参,たまねぎ,キャベツ, にんにくの芽,たけのこ	シママース,しょうゆ, みりん,料理酒,甜麺醬(小麦)	
			ヤンニョムチキン	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油②,三温糖, ごま油,ごま	しょうが,にんにく	こしょう,料理酒,しょうゆ, ケチャップ,コチジャン	
			ミルメークココア				ミルメーク ココア	
12	金		きのこトマトの スパゲッティ	鶏肉,ベーコン	スパゲッティ(小麦), こめ油	たまねぎ,人参, アスパラガス, マッシュルーム,しめじ, えのき,エリンギ,パセリ, にんにく,トマト	トマトピューレー,こしょう, シママース,ケチャップ, 野菜ブイオン	
			豆とポテトの カレーチーズ焼き	蒸し大豆, ウインナー,牛乳, チーズ(乳)	じゃがいも	あお豆,赤ピーマン, パセリ	ホワイトルウ(小麦,乳), こしょう,カレー粉,シママース	
			ブロッコリーと ツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー,カリフラワー, 人参,赤ピーマン	イタリアンドレッシング	
			くだもの			バナナ		
16	火		フィッシュ バーガー	パン	バーガーパン (小麦,乳)			
				魚フライ	フィッシュポーション (小麦)	揚げ油③		
				チーズ	スライスチーズ(乳)			
			アサリとトマトのスープ	あさり,ベーコン, 鶏肉,白いんげん豆	じゃがいも,オリーブ油	にんにく,たまねぎ, セロリー,キャベツ, アスパラガス,パセリ, マッシュルーム,トマト	白ワイン,チキンブイオン, シママース,こしょう,鶏だし	
			コールスローサラダ		三温糖	キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	フレンチドレッシング, シママース,こしょう	
			★チョコアイス		チョコアイス(乳)			
17	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			鶏肉と大根の煮付け	鶏肉,厚揚げ, 結び昆布	三温糖	大根,人参,こんにゃく, 椎茸,いんげん,しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,料理酒,花かつお	
			雑穀入りアンダンスー	ひよこ豆,あずき, えんどう豆,レンズ豆, 黒大豆,押麦,赤米, もち麦,玄米, たかきび,ツナ, 赤みそ,糸けずり	三温糖,こめ油	しょうが,ねぎ	みりん	
			魚の生姜焼き	さば	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒	
			くだもの			ぶどう		
18	木		ガーリックピラフ	鶏肉	米,こめ油	たまねぎ,人参, にんにく,しょうが,パセリ	料理酒,しょうゆ, 野菜ブイオン,カレー粉, シママース,チキンがらスープ	
			じゃがいもと ブロッコリーのソテー	ベーコン	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,ブロッコリー, 人参,コーン	しょうゆ,シママース,こしょう	
			ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	レモン	粒マスタード,しょうゆ	
			スイートポテト		スイートポテト			
19	金		9/19(金)の昼食はPTAから中学生・高校生全員へ、「おそうじ大会激励カレー」が提供されます!! この日の給食費は9月中に振り分け、献立を作成しています。					

22	月		ビビンバ	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
				肉みそ	豚肉,豚レバー, 赤みそ 粒状大豆タンパク	三温糖,こめ油	しょうが,にんにく,	みりん,しょうゆ,豆板醤
				ナムル	錦糸卵	ごま油,ごま	もやし,人参,小松菜	しょうゆ,シママース
				わかめスープ	わかめ, 絹ごし豆腐		人参,とうがん, 白菜,しょうが	料理酒,しょうゆ, シママース, チキンブイヨン,花かつお
				きな粉蒸しパン	きな粉,豆乳,卵, 白花豆, 白いんげん豆	小麦粉,三温糖, ホットケーキミックス (小麦,乳),マーガリン (乳)		ベーキングパウダー
				ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			
24	水			はちみつ シークワサートースト		食パン(小麦,乳), はちみつ,三温糖, バター(乳), グラニュー糖	シークワサー	
				さつま芋の クリームシチュー	鶏肉,白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳)	さつまいも, じゃがいも,こめ油, 生クリーム(乳)	人参,たまねぎ, ブロッコリー,にんにく, マッシュルーム	白ワイン,チキンブイヨン, ホワイトルウ(小麦,乳), ウージパウダー, シママース,こしょう
				キャベツのサラダ	ツナ		キャベツ,きゅうり, 人参,あお豆,赤ピーマン	イタリアンドレッシング
				くだもの			オレンジ	
25	木		キムチラーメン	麵		中華めん(小麦)		
				汁・具	豚肉,なると,赤みそ	ラー油,ごま油	白菜キムチ(小麦,りんご), 白菜,たまねぎ,人参, もやし,きくらげ,にら, 長ねぎ,しょうが,にんにく	シママース,こしょう, チキンブイヨン,鶏ガラ(卵)
				チョレギサラダ	わかめ,焼きのり	ごま	キャベツ,もやし, きゅうり,人参	ナムルドレスッシング(小麦)
				肉まん		肉まん(小麦)		
				くだもの			バナナ	
26	金			あわごはん		米,もちぎび, カルシウム米		
				小松菜とじゃがいも のみそ汁	豚肉,油揚げ, 赤みそ,白みそ	じゃがいも	小松菜,だいこん,人参	花かつお
				ひじき入り きんぴらごぼう	ひじき,豚肉, 蒸し大豆,厚揚げ, ちきあぎ	三温糖,こめ油, ごま油	ごぼう,人参, にら,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒, 七味唐辛子
				小いわしの梅香り揚げ	小いわし梅の香揚げ (小麦)	揚げ油④		
29	月			黒米ごはん		米,黒米		
				イナムドウチ	豚肉,かまぼこ, 甘口白みそ		こんにゃく,椎茸, ねぎ,しょうが	シママース,花かつお
				千切りイリチー	昆布,豚肉, かまぼこ	三温糖,こめ油	切干大根,人参, こんにゃく,いんげん	料理酒,シママース, しょうゆ,みりん, ポークブイヨン
				さわらの香味焼き	さわら	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
				くだもの			梨	
30	火			あわごはん		米,もちぎび, カルシウム米		
				マーボー豆腐	木綿豆腐,豚肉, 豚レバー,赤みそ, 粒状大豆タンパク	ごま油,でん粉, こめ油	人参,たまねぎ,にら, たけのこ,椎茸,きくらげ, しょうが,にんにく	チリソース,豆板醤, テンメンジャン(小麦), オイスターソース(カキエキス), シママース,こしょう, ポークブイヨン
				餃子	餃子(小麦)			
				中華和え	かまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり, 人参,キャベツ	しょうゆ,特濃酢,シママース
				スナックアーモンド		アーモンド		

トーカチ献立
(旧暦8月8日)