

# 9がつ こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所〔幼稚園〕

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
4	水	そぼろごはんのく なめこじる ゆかりあえ	パックとうふ(しょうゆ)		ぶた肉 とり肉 卵 みそ 油あげ とうふ	わかめ	にんじん ほうれん草	グリーンピース えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	さとう じゃがいも	ごま	
5	木	ほきのマヨネーズやき えびだんごのすましじる こんにゃくのおかか		とうにゅう プリンタルト	ほき えび とり肉 ちくわ かつお節		にんじん こまつな きぬさや	ねぎ しめじ ごぼう えのきたけ	さとう タルト	マヨネーズ ごま油	
6	金	ポークかつ ベジタブルカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング)		オレンジ	ぶた肉 ひよこ豆	わかめ お味噌汁	にんじん パプリカ	玉ねぎ なす トウ モロコシ グリーンピース きゅうり ねぎ	じゃがいも	バター 油 ドレッシング	
9	月	とりにくハニーマスタードやき ABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ		なし	とり肉 ハム		にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ コーン なし	さとう はちみつ マカロニ	マーガリン 油	
10	火	やきそば	チリウィナー	フルーツあえ	ウィナー ぶた肉		にんじん にら ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん もも パイン	ゼリー ちゅうかめん さとう	油	
11	水	あげだしとうふのおろしあんかけ にくじゃが いそべあえ		ミニトマト	とうふ ぶた肉	のり	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ もやし グリーンピース ミニトマト	さとう じゃがいも	油 ごま油	
12	木	えびしゅうまい マーボーとうふ もやしのナムル		れいとう パイン	えび とうふ ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし パイン	さとう でん粉	ごま油	
13	金	★お月見献立★			13日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえて、秋の収穫に感謝します。						
			さんまのかばやき おつきみじる わふうサラダ		おつきみ ゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ みそ とうふ	のり	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	さとう 里いも ゼリー	油
17	火	チリコンカン チーズスープ ツナポテトサラダ(マヨネーズ)		はちみつ レモンゼリー	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン ツナ 卵	チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ えだ豆 きゅうり グリーンピース	小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも	油 マヨネーズ	
18	水	とうふハンバーグてりやきソース さつまいものみそじる おかかあえ		なしゼリー	とうふ とり肉 みそ 油あげ かつお節		にんじん きぬさや こまつな	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	さとう でん粉 ゼリー さつまいも	ごま ごま油	
19	木	ブルコギ ちゅうかふうマロネースープ チョコレギサラダ		ヨーグルト	牛肉 なると うすら卵	のり わかめ ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ ほうろく たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	マロネー さとう でん粉	ごま ごま油 ドレッシング	
20	金	さけのさいきょうやき いもちじる やさいのごまあえ		りんご	さけ みそ とり肉 油あげ		にんじん ほうれん草	しめじ だいこん ねぎ ごぼう キャベツ もやし りんご	おじゃもち さとう	ごま	
24	火	とりにくのバーベキューソース こめこのシチュー やさいチップス		ラフランス シャーベット	とり肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 お味噌汁	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ 洋なし マッシュルーム れんこん	さとう 米粉 じゃがいも さつまいも	油 生クリーム	
25	水	さばのあげに さつまいも つぼつけあえ		ヨーグルト ゼリー	さば とり肉 油あげ みそ		にんじん	ごぼう つぼつけ キャベツ ねぎ きゅうり	さつまいも ゼリー	ごま	
26	木	おやこどんのく すましじる きゅうりのなんばんづけ		おはぎ	とり肉 とうふ かまぼこ 卵 高野とうふ	わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり えのきたけ グリーンピース しいたけ ねぎ	さとう おはぎ	ごま油	
27	金	いかのチリソース にくだんごはくさいのスープ パンパンジーサラダ		きよほう	いか 卵 とり肉	わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ はくさい きよほう きゅうり	でん粉 さとう 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	
30	月	にらまんじゅう ジャージャーとうふ ちゅうかサラダ			ぶた肉 生あげ みそ		にんじん きぬさや にら	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ	さとう でん粉 マロネー	油 ごま油 ごま	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



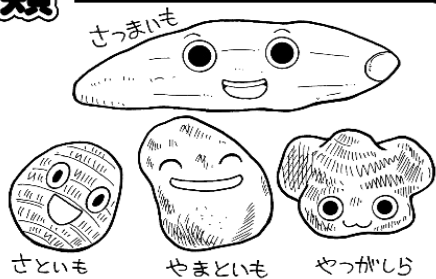
## 旬の食べ物 さつまいもについて知ろう!

### 食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やっがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g



## 日本にさつまいもを 広めた人たち

今から約400年前に琉球(今の沖縄県)の野國總管が中国から苗を持ち帰ったのが最初だといわれています。その後、享保の飢饉が起こった後、青木昆陽がさつまいもを関東で栽培し、広めることに成功しました。さつまいもは、やせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない時でも収穫できるなど、人々を飢饉から救った大切な食料でした。



今月の地元の産

- 【さつまいも】高木友哉(桜田)
- 【ぶた肉】13日 飯田裕一(大栄十余三)
- 【梨】一畝田裕樹(名古屋)
- 【米粉(伊能歌舞伎米)】匠達克己(伊能)

