

# 秋の献立



## 朝の献立

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん	190	600
2. 野菜入り スクランブル エッグ	玉ねぎ	25	100
	ズッキーニ	15	60
	トマト	15	60
	卵	1個	4個
	粉チーズ	大さじ1	大さじ4
	しょうゆ	少々	小さじ2/3
3. チンゲン菜の スープ	バター	小さじ1	大さじ1.1/3
	チンゲン菜	30	120
	長ねぎ	20	80
	水	100	400
	めんつゆ (3倍希釈)	小さじ1.1/3	大さじ2弱
	ごま油	小さじ1/2	小さじ2
4. きんぴら ごぼう	ごしょう	少々	少々
	人参	20	80
	ごぼう	30	120
	ごま油	小さじ1弱	大さじ1
5. 果物	めんつゆ (3倍希釈)	小さじ2/3	大さじ1弱
	りんご	1/4個	1個

作り方
2. 野菜入りスクランブルエッグ
① 玉ねぎはみじん切り、ズッキーニとトマトは1cmの角切りにする。
② 卵に粉チーズとしょうゆを入れ、よく混ぜる。
③ フライパンにバターをひき、①の野菜を炒め、そこに②を加え、スクランブルエッグをつくる。
3. チンゲン菜のスープ
① チンゲン菜は3cmの長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
② 鍋に水を煮立て、①の野菜を入れる。
③ 野菜が柔らかくなったらめんつゆ、ごま油、こしょうで、味を調える。
4. きんぴらごぼう
① 人参は千切り、ごぼうはさがきに切る。
② 鍋にごま油をひき、①を加えて炒める。
③ 野菜がしんなりしたら、めんつゆを加える。

【栄養成分表示】
児童1人分：エネルギー 558kcal
たんぱく質 15.9g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.9g
野菜量 155g

## 夕の献立

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. 彩り野菜の パスタ	パスタ	80	320
	シーフードミックス (冷凍)	60	240
	ベーコン	5	20
	サラダ油	小さじ1	大さじ1.1/3
	パプリカ	20	80
	ピーマン	20	80
	玉ねぎ	25	100
	ケチャップ	30	120
	こしょう	少々	少々
2. ブロッコリーと 豆とくるみの サラダ	ブロッコリー	30	120
	ミックスビーンズ (缶)	20	80
	くるみ	10	40
	マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2
	からし	小さじ1/5	小さじ1弱
3. ラッシー	砂糖	小さじ1/2	小さじ2
	牛乳	80cc	320cc
	プレーンヨーグルト	80	320
	はちみつ	小さじ1/2	小さじ2

作り方
1. 彩り野菜のパスタ
① シーフードミックスは、さっと水で洗い、紙タオル等で水気をふく。
② ベーコンは1cm長さに切る。パプリカとピーマンは細切り、玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
③ フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒めそこに②の野菜を加え炒める。
④ パスタは好みの硬さにゆで、③に入れ、ケチャップとこしょうで調味する。
2. ブロッコリーと豆とくるみのサラダ
① ブロッコリーは小房に分けさっとゆで、小さめに切る。
② ミックスビーンズは、湯通しして、水気をきる。
③ くるみは、細かく切る。
④ マヨネーズに砂糖とからしを混ぜ、①、②、③を入れ、よく混ぜる。
3. ラッシー
① 材料をよく混ぜる。

【栄養成分表示】
児童1人分：エネルギー 740kcal
たんぱく質 31.8g 脂質 25.5g 食塩相当量 1.8g
野菜量 95g

# 1日のメニュー

## 朝食



## 昼食



## 夕食



### 【1日の栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 2,030kcal たんぱく質 79.3g 脂質 61.7g 食塩相当量 5.6g 野菜量 354g  
 (※大人1人分：エネルギー 1,827kcal…ごはん 150g とした場合)

## 昼の献立 (学校給食)

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん (強化米入)	190	600
2. 厚揚げの肉みそあんかけ	絹厚揚げ	1/2 枚	2 枚
	ねぎ	5	20
	鶏ひき肉	15	60
	サラダ油	少々	小さじ 1/3
	水	大さじ 1	大さじ 4
	しょうゆ	少々	小さじ 2/3
	A みそ	小さじ 1/2	小さじ 2
	三温糖	小さじ 2/3	大さじ 1 弱
3. ひじきのレモンマリネ	みりん	小さじ 1/2	小さじ 2
	水	小さじ 1 弱	大さじ 1 弱
	片栗粉	小さじ 1/2	小さじ 2
	芽ひじき	3	12
	みりん	1	小さじ 1 弱
	B 酒	1	小さじ 1 弱
	しょうゆ	2	小さじ 1
	人参	5	20
	きゅうり	15	60
	キャベツ	20	80
4. 秋野菜ときのこの汁	塩	少々	ひとつまみ
	酢	1	小さじ 1
	C レモン果汁	1	小さじ 1/2
	薄口しょうゆ	小さじ 1/3	大さじ 1/2
	砂糖	少々	少々
	大根	25	100
	人参	10	40
	里芋	20	80
	あさつき	5	20
	えのき	10	40
生しいたけ	5	20	
しめじ	10	40	
鶏もも肉	10	40	
みりん	2	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/3	大さじ 1/2	
塩	少々	ひとつまみ	
だし汁 (鰹節)	120	480	
5. 牛乳	牛乳	200cc	800cc

作り方
2. 厚揚げの肉みそあんかけ
① 厚揚げは水分をとり、フライパンに油をひかずに火にかけて3～5分ずつ両面を焼く。
② ねぎは、みじん切りにする。
③ 鍋で鶏ひき肉を炒め、色が変わったなら②のねぎを入れてさっと炒める。
④ Aを加えひと煮立ちさせ、最後に片栗粉でとろみをつける。厚揚げにかける。
3. ひじきのレモンマリネ
① ひじきを水でもどして、Bの調味料で煮て粗熱をとる。
② 人参は千切り、キャベツは太い千切りにし、きゅうりは縦半分の斜め切りにする。それぞれさっとゆでる。
③ ①と②をCの調味料であえる。
4. 秋野菜ときのこの汁
① だしをとる。
② 大根、人参はいちょう切り、里芋は厚めのいちょう切り、あさつきは小口切り、えのきは3cm、しいたけはスライス、しめじは小さく分ける。
③ 鶏もも肉はそぎ切りにする。
④ 鍋にだし汁と人参、大根を入れて煮る。里芋も入れ、鶏もも、きのこ類の順で煮る。
⑤ 材料に火が通ったら、調味料で味付けをし、最後にあさつきをちらす。

### 【栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 732kcal  
 たんぱく質 31.6g 脂質 23.1g 食塩相当量 1.9g  
 野菜量 104g

給食では、家庭でとりにくい豆類、いも類、海藻、きのこなどを入れるようにしています。



# 冬の献立



## 朝の献立

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. トースト	食パン バター	8枚切2枚 小さじ1弱	8枚切8枚 大さじ1
2. 目玉焼き	卵	1個	4個
	サラダ油	小さじ1弱	大さじ1
	だししょうゆ	少々	小さじ1
	こしょう	少々	少々
	ブロッコリー	30	120
3. ポトフ	マヨネーズ	小さじ1/2	小さじ2
	じゃがいも	30	120
	人参	25	100
	玉ねぎ	30	120
	キャベツ	30	120
	しめじ	30	120
	ウインナー	1本	4本
	水	130	520
	コンソメ	0.5	2
塩	少々	ひとつまみ	
こしょう	少々	少々	
4. 果物	みかん	1個	4個

作り方
2. 目玉焼き
① フライパンを火にかけ油をひいたら卵を割り入れ、小さじ2の水を入れフライパンに蓋をし、火を止め蒸し焼きにする。
② ブロッコリーを小房に分けゆで、目玉焼きに添える。
3. ポトフ
① じゃがいもは4等分に切り、人参は乱切り、玉ねぎはくし型、キャベツは3cmに切りしめじは小房にする。ウインナーは斜めに2等分に切る。
② 鍋に水を入れ①の材料を加え、沸騰したらコンソメを入れ、材料が柔らかくなったら塩・こしょうを入れ味を調える。

【栄養成分表示】 児童1人分：エネルギー 545kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.3g 野菜量 145g
--

作り方
2. つくね鍋
① 白菜は短冊切り、水菜は5cmの長さに切り、長ねぎはみじん切りにする。
② ボールに長ねぎのみじん切りとAのつくね種の材料を入れ、粘りが出て白っぽくなるまでよく練り混ぜる。
③ 鍋に水と昆布、薄口しょうゆ、酒、白菜を入れて、火にかけ沸いてきたら弱火にする。
④ 両手にスプーンを持って、②のつくね種をスプーンで団子状に丸めながら、鍋に静かに落とし入れる。
⑤ つくねに火が通ったら、水菜を入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。
3. かぶとりんごのサラダ
① かぶは皮をむき薄いいちよう切りにし、塩をふっておく。
② りんごは皮をむき薄いいちよう切りにし、塩水に通す。
③ ①、②の水気をきり、ごま油とこしょうを入れ混ぜ合わせる。
4. ほうれん草の白和え
① 人参はせん切りにしゆで冷まし、水気をきる。
② ほうれん草はゆでて水にとり、冷ましてから4cm長さに切る。
③ 豆腐は熱湯に崩し入れて、さっとゆで、ざるに上げて冷ます。
④ ボールに豆腐と調味料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
⑤ ④に①、②を加え、まんべんなくあえる。

【栄養成分表示】 児童1人分：エネルギー 698kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.8g 野菜量 165g
--

## 夕の献立

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)	
1. ごはん	ごはん	190	600	
2. つくね鍋	白菜	50	200	
	水菜	20	80	
	A	長ねぎ	10	40
		鶏ひき肉	80	320
	卵	10	40	
	片栗粉	大さじ1/2	大さじ2	
	砂糖	小さじ1/3	小さじ1強	
	塩	少々	ひとつまみ	
	水	150	600	
	昆布	1	4	
薄口しょうゆ	小さじ1	大さじ1強		
酒	小さじ2/3	大さじ3/4		
3. かぶとりんごのサラダ	かぶ	40	160	
	塩	少々	ひとつまみ	
	りんご	20	80	
	こしょう	少々	少々	
4. ほうれん草の白和え	ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
	人参	15	60	
	ほうれん草	30	120	
	木綿豆腐	70	280	
	練りごま	小さじ2	大さじ3弱	
	砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
薄口しょうゆ	1	小さじ2/3		
塩	少々	ひとつまみ		

# 1日のメニュー

## 朝食



## 昼食



## 夕食



### 【1日の栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 2,021kcal たんぱく質 79.2g 脂質 65.6g 食塩相当量 6.0g 野菜量 411g  
 (※大人1人分：エネルギー 1,820kcal…ごはん 150g とした場合)

## 昼の献立 (学校給食)

メニュー名	食材	児童 1人分 (g)	大人 4人分 (g)
1. ごはん	ごはん (強化米入)	190	600
2. ししゃもの 磯部揚げ	ししゃも	2匹	8匹
	天ぷら粉	大さじ1	大さじ4
	青のり	少々	少々
	水	20cc	80cc
	揚げ油	適宜	適宜
3. 青大豆の シャキシャキ 和え	青大豆	10	40
	ほうれん草	10	40
	れんこん	30	120
	コーン缶(ホール)	5	20
	ごま油	少々	小さじ1
	酢	小さじ2/3	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
4. 肉じゃが	砂糖	小さじ1/2	小さじ2
	玉ねぎ	40	160
	人参	15	60
	じゃがいも	50	200
	しらたき	20	80
	干し椎茸	1/2 枚	2 枚
	豚もも 小間	25	100
	サラダ油	少々	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1
5. 牛乳	みりん	小さじ1/2	小さじ2
	だし汁(鰹節)	30	120
	牛乳	200cc	800cc

### 減塩のコツ

うま味が多く含まれている食材を活用すると減塩でもおいしく食べることができます。かつお節、しいたけ、煮干し、昆布などを上手に使ってみましょう。

### 作り方

- ししゃもの磯部揚げ
  - 天ぷら粉と青のり、水をさっくり混ぜ衣を作る。
  - ししゃもを衣にくぐらせ油で揚げる。
- 青大豆のシャキシャキ和え
  - 青大豆は前日に水に戻す。鍋でゆで、粗熱を取っておく。
  - ほうれん草は3cmに切り、さっとゆでて冷水にとって冷まし、水気をきる。
  - れんこんは4mmくらいのいちょう切りにし、さっとゆでる。
  - 材料を合わせて、調味料であえる。
- 肉じゃが
  - だしをとる。
  - 玉ねぎは1cmのくし切り、人参は小さい乱切り、じゃがいもは大きめのいちょう切りにする。
  - しらたきは5cmに切って、下ゆでする。干し椎茸は洗って、水で戻し薄切りにする。
  - 鍋に油をひき、豚ももを炒め、色が変わったら玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。
  - 油が回ったら①のだし、椎茸の戻し汁(200ml程度)を入れ、ひと煮立ちさせる。
  - あくを取ったら、椎茸、しらたき、調味料を入れ煮込む。

### 【栄養成分表示】

児童1人分：エネルギー 778kcal  
 たんぱく質 28.8g 脂質 21.4g 食塩相当量 1.9g  
 野菜量 101g



# 子どもの食事 Q&A

## Q：運動の部活の食事で気をつけることは？

○バランスのとれた食事を3食きちんととることが基本です。足りない場合は、食事の間に補食を摂りましょう。補食は、食事を補う目的ですのでお菓子ではないものを選びましょう。また、主食以外にもたんぱく質やビタミンの多い食品も組み合わせましょう。

### 補食の例



○運動中は、熱中症や脱水症を防ぐために水分補給も忘れずに。1時間以内の運動であれば、水や麦茶で充分です。それ以上運動するときは、スポーツ飲料を使ってもよいでしょう。ただし、スポーツ飲料には糖類が含まれているので普段の生活では飲みすぎに注意しましょう。

## Q：おやつは食べてもいい？

○食事を3食きちんととっていただければ間食は必要ありませんが、もし食べる場合は夕食に影響しないように量と時間を決めて食べましょう。  
○内容は甘味や油が多くエネルギーしか含まれない食品は控え、成長期に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んだ食品をとるとよいでしょう。

### おやつの例



## Q：おいしいだしのとり方は？

○上手にだしをとると、薄味でもおいしく食べることができます。

冷蔵庫で2～3日位  
保存できます！！

### だしのとり方（水だし法）

#### 煮干し

水 1000cc + 煮干し 12～13匹 (30g) → 冷蔵庫で一晩 → 翌朝、火にかけて沸騰する直前に煮干しを取り出す。  
煮干しはこのまま食べても可。

#### かつお節（厚削りを使うと、よりおいしいだしが取れます）

水 1000cc + 厚削り（かつお節）ひとつかみ (35g) → 冷蔵庫で一晩 → 翌朝、火にかけて沸騰する直前に網やペーパータオルでこす。

#### 昆布だし

水 1000cc + 汚れを拭き、切込みを入れた30cm (30g) の昆布 → 冷蔵庫で一晩 → 火にかける直前に昆布を取り出す。