

9月分 献立表（案）について

- ・給食回数は19回を予定しています。
- ・応募献立は5月実施予定だったものも含めて2献立あります。
 - 14日（月）「牛こまチャプチェ」小牧中学校 保坂高志（ほさかたかし）さん
 - 24日（木）「ぶた肉の甘唐揚げ」北里中学校 青山瑠菜（あおやまるな）さん
- ・共同購入物資は23日（水）「ささみ大葉梅肉フライ」です。
- ・除去食は2回を予定しています。
 - 23日（水）「愛知のフルーツ杏仁」（乳除去食）
 - 30日（水）「高野豆腐の卵とじ」（卵除去食）

2日（水）

- ・給食開始の日はカレーライスにしました。
- ・巨峰は毎年小牧市のぶどう研究会が育ててくださったものを給食で提供しています。今年では新型コロナウイルスの影響で使用できるか未定ですが、できればぶどう研究会のものを使用したいと考えています。

3日（木）

- ・青菜のスープは鶏肉を使った鶏豚湯ベースのものにしました。
- ・ビビンバは豚肉の細切りを使用します。
- ・カルシウムの摂取のために型抜きチーズを付けました。さまざまな形があり、子どもにも人気のあるチーズです。

4日（金）

- ・ミネストローネは鶏肉を使ったトマト味のスープです。
- ・白身魚のフライはバジルなどの香草が入っていない、シンプルな味付けのものを考えています。
- ・きのこベーコンのアヒージョ風は、秋の味覚きのこを使いました。苦手な子も多いので、ベーコンと一緒に炒めたアヒージョ風で提供できたらと考えています。また、今年度から小学校では外国語活動が本格的に始まります。海外の食文化にも興味をもってもらえたらと思います。

7日（月）

- ・日本人の食生活で不足しやすい食物繊維がとれるように、けんちん汁にしました。
- ・運動会の練習や暑さでばてていてもごはんが食べやすいようにと、にんじんごはんの具

を考えました。小牧市の郷土料理でもあります。

8日（火）

- ・夏が旬であり、愛知県の特産物でもあるとうがんで、マーボーとうがんにしようと考えています。とうがんのとろっとした食感が引き立つよう作りたいと思います。
- ・汁物がとろっとした食感になるので、副菜はたけのこのシャキシャキ感を活かした炒め物にしようと考えています。

9日（水）

- ・昨年度人気のあったメニューのわかめうどんにしました。まだ暑い時期なので、冷たい汁をかけて食べます。
- ・白玉フルーツは食べやすいよう、少し甘みのある白玉を使用する予定です。

10日（木）

- ・ミモザサラダは炒り卵をつかったサラダです。
枝豆、にんじんをつかって彩りよく仕上げていきます。
クラス用マヨネーズを教室であえて食べます。

11日（金）

- ・いか入り焼きそばは、いかと豚肉の入ったソース味の焼きそばを予定しています。
- ・ミートボールは子どもに人気のある照り焼き味で考えています。
- ・冷凍パイナップルは夏の暑さで疲れている子どもたちにビタミンと水分の補給になるようにと考えました。

14日（月）

- ・もずくを使った中華スープです。
- ・牛こまチャプチェは応募献立で牛肉とはるさめ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじんを甘辛く炒めて提供します。

15日（火）

- ・ごはんがすすむ味付けを考えて、さばの銀紙焼きにしました。
- ・煮物と魚の味付けが濃いので、さっぱりした味付けになるように米酢を使ったあえものにしました。食材には栄養の5色（黒（茶）、白、赤、緑、黄色）が入るよう工夫しました。

16日（水）

- ・さっぱりと食べられる塩ラーメンにしました。

・海藻サラダは、こんにゃくも使って、食物繊維がとれるように工夫をしました。クラス用和風ドレッシングをかけて食べます。

17日（木）

・カルシウムの摂取を意識して献立をたてました。放送資料も活用して、子どもたちに情報を伝えられるよう考えています。

・カルシウムたっぷり呉汁にはカルシウムを豊富に含む食材の大豆、豆腐、油揚げ、こまつな、切り干し大根を入れました。

・骨ごと食べられる魚を考えて、さんまのみぞれ煮にしました。

・夏野菜のオクラを使ってごまあえにしました。オクラもごまもカルシウムを豊富に含む食材です。

18日（金）

・外国語活動を意識して献立を作成しました。

・ABCマカロニスープは、アルファベットの形をしたマカロニが入ったスープです。

・タコライス沖縄が発祥の料理ですが、もともとはメキシコ料理のタコスが由来となっています。海外の食文化から影響を受けた料理として、子どもたちに伝えていけたらと思います。

23日（水）

・おぼろみそめんは子どもたちから食べたいとリクエストのあった料理です。

・ささみ大葉梅肉フライは愛知県給食会の共同購入物資です。愛知県の大葉を使ったフライです。

・愛知のフルーツ杏仁は愛知県のフルーツゼリーを使った杏仁豆腐です。

この日から新1年生の除去食が始まります。乳除去食です。

24日（木）

・野菜豚丼は運動会の練習疲れがとれるよう考えたメニューです。

・愛知の五目厚焼き卵は愛知県産の野菜がたくさん入った卵焼きです。

25日（金）

・シチューはまだ暑く、食べにくいと考えたので、スープにしました。

・旬の野菜のトマトでさっぱりとしたハンバーグのソースを作りたいと思っています。

28日（月）

・韓国のもち「トック」を使ったスープにしました。

- ・食が進むよう、ピリ辛味の豚キムチ炒めにしました。
- ・アセロラゼリーで口の中がさっぱりできるように考えました。

29日（火）

- ・夏野菜をたくさん使ったドライカレーにしました。子どもたちにも人気のメニューです。

30日（水）

- ・高野豆腐を卵とじにしました。卵除去食です。
- ・豚肉の甘唐揚げは応募献立です。豚肉の2cm角に下味をつけてあげ、たれで絡めて提供します。