

9月  
新米

# 給食だより

新米の季節になりました



黄金色に実った稻が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稻)は日本各地で栽培されています。

みなさんの地域では、どんな米がつくられて  
いるか調べてみましょう。

## 知っていますか？ 米の歴史

米の起源は、7000年前くらいのアッサム・雲南地方（現在のネパール・バングラデシュ・ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域）だといわれています。このように、米は日本に自生していたものではなく、外国から伝わってきたものです。日本には二千数百年前に伝わったといわれています。



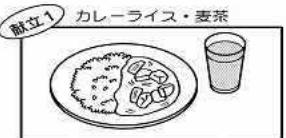
「主食だけ」の朝食になっていませんか？



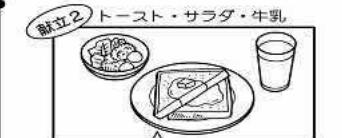
朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するために、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

## クイズに挑戦！

献立の中に入っていない食品群を6つの基礎食品群からそれぞれ探してみよう！



**材料**  
米・豚肉・じゃがいも・にんじん・  
たまねぎ・油・カレー粉・小麦粉・  
バター・麦茶



**材料**  
食パン・バター・レタス・トマト・  
ブロッコリー・牛乳

翻訳：1→2 2→1 3→4 4→3 5→6 6→5

## 給食予定献立表

令和2年9月

徳島県立川島中学校

日曜	献立 内容	材 料 名 (食 品 名)		栄養価
		赤 血 や 肉 や 骨 組 体 の 部 分 に な る も の	黄 痛 手 か や 热 に 整 え る も の	
1 火 ご は ん	牛乳 大豆入りきんぴらごぼう 肉団子の照り煮 かぼちゃの天ぷら ふるめん汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 天ぷら ふるめん汁	ごぼう わんこん にんじん たまご わかめ みそ 牛乳 相性 おさげ	精白米 強化米 油 ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉 みしん粉 出資(g)
2 水 ご は ん	牛乳 切り干し大根のサラダ 冷やしうめん のんつゆ	牛乳 さわら チーズ かつお節 たまご	なす 大根 しょうが かつお節 たまご にんじん セウテウ	精白米 強化米 油 精白米 強化米 油 小豆粉 卵黄 さつまいも 片栗粉 こんにゃく ごま油 出資(g)
3 木 ご は ん	牛乳 かみかみかき揚げ 天つゆ 味噌漬け ほれうん草のごまあえ なら和え	牛乳 えび ひじき たまご	たまご にんじん ごぼう えだまめ ほうれん草 天つゆ	精白米 強化米 油 小豆粉 卵黄 さつまいも 片栗粉 こんにゃく ごま油 出資(g)
4 金 ご は ん	牛乳 しらすのめそ煮 洋葱のタルト	牛乳 肉身 薄揚げ あそ ツナ	しらすのが れんこん にんじん 天つゆ	精白米 強化米 油 小豆粉 ごま油 出資(g)
5 木 ご は ん	牛乳 収みそハンバーグ ブルーベリーレーズン	牛乳 ハンバーグ ひじき 没落揚げ 大豆	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 プロコリー キャベツ しょうが にんじん グリーンピース	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こにゃく ブルーベリーレーズン
6 火 ご は ん	麻婆豆腐 牛乳 ポークチャウマイ さつまいも レモン酢	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 みそ しらすのサラダ 中華ドレッシング	たまねぎ にんじん 干しいしりけ グリーンピース さつまいも にんにく レモン セウテウ キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 さつまいも 片栗粉 中華ドレッシング 出資(g)
7 木 ご は ん	牛乳 大豆入りドリアー ブルーベリーレーズン	牛乳 豚ひき肉 大豆 にんにく しょうが たまねぎ わかめスープ	にんじん ピーマン バセリ わかめ たまご	精白米 強化米 油 砂糖 じゅがいも ごま 出資(g)
8 木 ご は ん	牛乳 まろのぼな豆味噌の豆のおひたし こんにゃくの豆漬け だんご汁	牛乳 まろ みそ	キーパン ほうれん草 えのきたけ たまねぎ あつは たくあん	精白米 強化米 ごま 砂糖 にんにく 白玉团子
9 木 ご は ん	牛乳 スパゲティボリソジ プロコリーのさつまいも	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	きなこ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン しょうが バジル きのこのバター炒め ミネストローネ	精白米 強化米 ごま マヨニーズ にんじん ピーマン 出資(g)
10 木 ご は ん	牛乳 れんこんの梅煮 おまかせガーニッシュ	牛乳 肉身 牛乳 キャベツの豚肉和え 大学芋 おまかせガーニッシュ	れんこん にんじん ごぼう 豚肉 キャベツ 指	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま油 出資(g)
11 木 ご は ん	牛乳 肋肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 肉身 牛乳 キャベツ 牛乳 おまかせガーニッシュ	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほれうん草 コーン キャベツ セウテウ レモン	精白米 強化米 砂糖 小豆粉 じゅがいも ごま油 出資(g)
12 木 ご は ん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け 大根の煮物おかか味噌	牛乳 メルルーサ 牛乳 大根の煮物おかか味噌	玉ねぎ にんじん ピーマン かつお節 高野豆腐	精白米 強化米 せんべい 片栗粉 砂糖 油 白玉团子 小豆
13 木 ご は ん	牛乳 豚肉の追加醤油 かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 豚肉 牛乳 せんべい	にんにく しょうが ほれうん草 にんじん かぼちゃ バセリ	精白米 強化米 砂糖 油 出資(g)
14 木 ご は ん	牛乳 俵き肉 キムチ 牛乳 フスマバターハーソンのソテー	俵き肉 牛乳 キムチ 牛乳 フスマバターハーソンのソテー	俵き肉 キムチ 牛乳 肉身 メモ わかさぎフリッター にんじんぐらッセ フルーツナタコ	精白米 強化米 油 油 ごま油 ごま油 出資(g)
15 木 ご は ん	牛乳 ねぎの炒め かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 肉身 牛乳 キャベツ 牛乳 おまかせ	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほれうん草 コーン キャベツ セウテウ レモン	精白米 強化米 砂糖 小豆粉 じゅがいも ごま油 出資(g)
16 木 ご は ん	牛乳 鮭の煮物 高野豆腐と野菜の煮物 白玉小豆	牛乳 メルルーサ 牛乳 大根の煮物おかか味噌	玉ねぎ にんじん ピーマン かつお節 高野豆腐	精白米 強化米 せんべい 片栗粉 砂糖 油 白玉团子 小豆
17 木 ご は ん	牛乳 豚肉の追加醤油 かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 豚肉 牛乳 せんべい	にんにく しょうが ほれうん草 にんじん かぼちゃ バセリ	精白米 強化米 砂糖 油 出資(g)
18 木 ご は ん	牛乳 俵き肉 キムチ 牛乳 フスマバターハーソンのソテー	俵き肉 牛乳 キムチ 牛乳 フスマバターハーソンのソテー	俵き肉 キムチ 牛乳 肉身 メモ わかさぎフリッター にんじんぐらッセ フルーツナタコ	精白米 強化米 油 油 ごま油 片栗粉 出資(g)
19 木 ご は ん	牛乳 三色ごはん 牛乳 ぬめそいり卵・さやえんどうの塩ゆで	牛乳 肉身 牛乳 三色ごはん 牛乳 ぬめそいり卵・さやえんどうの塩ゆで	れんこん にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ えのきたけ みつば	精白米 強化米 油 砂糖 にんにく お米のムース 出資(g)
20 木 ご は ん	牛乳 さわらのねぎソースかけ ほれうん草の豆味噌 かぼちゃの名物 みそ汁	牛乳 さわら 牛乳 さわら 牛乳 オムレツ	長ねぎ ほれうん草 キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ セウテウ	精白米 強化米 無農薬米 小豆粉 油 ごま油 白玉团子 小豆
21 月				出資(g)
22 火				秋分の日
23 木 ご は ん	筑前煮 牛乳 キャベツのゆかり和え えびカツ お米のムース	牛乳 肉身 牛乳 筑前煮 牛乳 キャベツのゆかり和え 牛乳 えびカツ	れんこん にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ えのきたけ みつば	精白米 強化米 油 砂糖 にんにく お米のムース 出資(g)
24 木 ご は ん	さわらのねぎソースかけ ほれうん草の豆味噌 かぼちゃの名物 みそ汁	牛乳 さわら 牛乳 さわら 牛乳 オムレツ	長ねぎ ほれうん草 キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ セウテウ	精白米 強化米 無農薬米 小豆粉 油 ごま油 白玉团子 小豆
25 木 ご は ん	オムレツトマトソース わかさぎフリッター	牛乳 オムレツ 牛乳 キャベツのソテー じゃがいもチーズ味噌	玉ねぎ マッシュルーム トマト バセリ 牛乳 キャベツ にんじん キャベツ バセリ	精白米 強化米 油 牛乳入りパン くるみ 砂糖 ブロッコリー にんじん キャベツ バセリ バター ナタデコ
26 木 ご は ん	アスパラガス	牛乳 キャベツ 牛乳 にんじんぐらッセ フルーツナタコ	にんじん みかん バイン モモ じゅがいも	わかさぎフリッター アスパラガス 出資(g)
27 月				代休
28 木 ご は ん	三色ごはん 牛乳 ぬめそいり卵・さやえんどうの塩ゆで	牛乳 肉身 牛乳 三色ごはん 牛乳 ぬめそいり卵・さやえんどうの塩ゆで	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン えのきたけ みつば	精白米 強化米 油 砂糖 にんにく お米のムース 出資(g)
29 木 ご は ん	精進煮揚げ 天つゆ すまし汁	牛乳 さわら 牛乳 さわら 牛乳 さわら	かたくり粉 小麦粉 えのきたけ みつば	かたくり粉 小麦粉 出資(g)
30 木 ご は ん	さわらの童田揚げ 五目豆	牛乳 さわら 牛乳 さわら 牛乳 さわら	しおが ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう キャベツ セウテウ	精白米 強化米 油 牛乳 せんべい 出資(g)

\* 特別な献立を記載する場合は、記載する。