



# 令和6年 学校給食9月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	595
		はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら だいたずあぶら	
		ピビンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
		ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	25.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		588
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		ごじる	だいたず とうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			24.4
5	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パンこ こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら だいたずあぶら	
		ぶたにくのすきやきふうに	ぶたにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	
		やさいときのこのごまあえ			こまつな にんじん	エリンギ	さとう	ごま	23.8
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		594
		やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		
		なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	23.9
		きよほう 2こ				きよほう			
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		621
		こめこのカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
		ハンバーグのわふうソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	だいたずあぶら	
		ふくじんづけ			しそ	だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう		24.7
10	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		664
		さばのしおやき	さば						
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
		れいとうみかん				みかん			
11	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		616
		キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	だいたずあぶら あぶら	
		ひじきとだいたずのために	だいたず とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	
		かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	でんぷん		26.2
12	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		574
		ごぼういりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう でんぷん		
		なまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース ほししいたけ	さとう でんぷん		
		きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			29.0
13	金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		641
		やきウインナー	ウインナー						
		チンゲンサイのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	
		フルーツポンチ				パインアップル もも			24.0
17	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		673
		さといもコロッケ	とりにく				さといも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
		こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
		なすのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	なす たまねぎ ねぎ			
		つきみだんご					こめこ さとう でんぷん		24.0
18	水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		596
		わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ			
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	だいたずあぶら	
		エリンギとおおなのあえもの			こまつな	エリンギ はくさい	さとう		29.0

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
19 木	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		575
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
	もやしといんげんのツナあえ	ツナ		さやいんげん	もやし コーン	さとう		
	とうがんじる	とりにく あぶらあげ	しょういくのひ	にんじん ねぎ	とうがん ほうさい ほしいいたけ ねぎ	でんぷん		
20 金	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		572
	しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん		
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	はっほうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ ほうさい ほしいいたけ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	
24 火	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		640
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
	まめまめサラダ	だいず			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
25 水	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		608
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
	キャベツのあかしそあえ			しそ	キャベツ			
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほしいいたけ こんやく ねぎ	でんぷん		
26 木	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		605
	けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら みそ ぶたにく	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん		
	おやこに	たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
	オレンジ				オレンジ			
27 金	ミルクロールパン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン		620
	とりにくのハーブやき	とりにく						
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
30 月	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		606
	ささみおぼろめフライ	とりにく		しそ	うめ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	ほうさい	さとう		
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



小松菜



なす



冬瓜



巨峰

## 朝の光にはパワーがある! 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



しっかりとよくかんでたべましょう!

