



令和5年 学校給食9月分予定献立



知多市立八幡給食センター

中学校

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	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)
4月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		817
	春巻き	豚肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	油 ごま油 大豆油	
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
5火	白飯 牛乳		牛乳			米		812
	焼きウインナー 2本	豚肉						
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	コーンサラダ (卓上イタリアンドレッシング)				コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	
6水	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		
	肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
	チンゲンサイとたくあんのごまあえ			チンゲンサイ にんじん	大根		ごま	
7木	白飯 牛乳		牛乳			米		783
	あじフリッター 3個	あじ	オキアミ あおさ			小麦粉 でんぷん	油 大豆油	
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	とうがんの中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	とうがん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ			
8金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		859
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース	小麦粉	バター 油	
	オムレツ	卵				でんぷん 砂糖	大豆油	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
11月	白飯 牛乳		牛乳			米		822
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	豚肉ととうがんの煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん 大根 こんにゃく	砂糖		
	冷凍みかん				みかん			
12火	白飯 牛乳		牛乳			米		751
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖 米粉		
	切り干し大根のソース煮	豚肉	あおりの	にんじん	切り干しだいこん キャベツ しょうが		油	
	実だくさん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
13水	白飯 牛乳		牛乳			米		790
	肉ひじきごはんの具	豚肉 鶏レバー	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
	なすみそメンチカツ	豚肉 みそ			なす 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
14木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		824
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	ごぼうサラダ (卓上ごまドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも		
15金	白飯 牛乳		牛乳			米		819
	さばの塩焼き	さば						
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	さつま汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		
19火	白飯 牛乳		牛乳			米		751
	ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉		大葉	梅	小麦粉 パン粉	油	
	野菜としらす干しのあえもの		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖		
	玄米団子の汁	豚肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	玄米		

★ 次のページへ続きます

9月9日



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(ごせつく)のひとつ、「重陽の節句(ちょうようのせつく)」です。旧暦の9月9日は、現在の10月中旬で、菊の花の時期です。菊の強い香りで、邪気(じゃき:病気や災難)を払い、長寿を祈る風習があります。菊の花を料理に使います。



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		たんぱく質 (g)
20	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		798	
		カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ なす グリンピース	じゃがいも	油		
		ハンバーグの和風あんかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油		
		コールスローサラダ (卓上コールスロードレッシング)			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング		27.9
21	木	白飯 牛乳		牛乳			米		788	
		焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん			
		野菜と春雨の中華あえ			赤ピーマン	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油		
		ピリカラ汁	豚肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油		29.5
22	金	ヨーグルト		ヨーグルト					849	
		ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん		
		和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ				
		コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油		33.0
25	月	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	766	
		白飯 牛乳		牛乳			米			
		けんちんしのだの甘酢あんかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん			
		小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		28.5
26	火	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぷん			
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		855	
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 パン粉 でんぷん	油		
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		34.1
27	水	ナタデポンチ				パイナップル	ナタデココ			
		白飯 牛乳		牛乳			米		757	
		しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん			
		生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油		32.5
28	木	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	はくさい				
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		800	
		まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぷん	油		
		親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			39.4
29	金	オレンジ				オレンジ				
		白飯 牛乳		牛乳			米		778	
		鮭のきのこあんかけ	さけ			玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でんぷん			
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
32.5	さといものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さといも				
	月見団子					米粉 砂糖 でんぷん				

※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。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

人生100年時代に向けて、生涯にわたる健康づくりが大切です。子どもの時から実践しましょう。

★もっと野菜を食べましょう

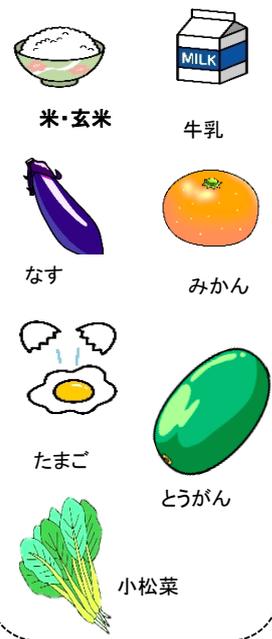
生活習慣病の予防のために、毎食1皿以上、野菜料理を食べましょう。

野菜をとるコツ

加熱してかさを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用 
---	--	--



今月の愛知県産の食材



★カルシウムをとりましょう

丈夫な骨をつくるために欠かせない栄養です。不足しやすいため、積極的にとる必要があります。またビタミンDと一緒にとると体内の吸収率が高まります。



<h4>カルシウムを多く含む食品</h4> <p>牛乳、乳製品以外でも、小松菜、小魚、大豆製品、ひじき、ごま</p> 	<h4>ビタミンDを多く含む食品</h4> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげや干しいたけなどのきのこ類。</p> 
--	--