



9月予定こんだて表

<小学校用>

2023年 9月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのほたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4日 (月)	わかめごはん		とりのからあげ すいとん ほうれんそうののりあえ レモンゼリー	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ごまつな ほうれんそう しいたけ、ほくさい、えのき	たんにく、しょうが ごんにやく だいこん、ねぎ	こめ、ごま ごま でんぶん すいとん、ゼリー	659	29.2	☆とりのからあげ:2つ	
5日 (火)	ちゅうかめん		ひやしちゅうか(ぐ、スープ) ポテトとチーズのはるまき サイダーポンチ(サイダー)	ぎょにく ソーセージ なると かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ	きゅうり もやし もも、パイン みかん	ちゅうかめん はるまきのかわ じゃがいも ゼリー、サイダー	686	21.4	2学期も暑さに負けずがんばろう! 		
6日 (水)	むぎごはん		とりにくのこうみやき ユッケジャンクッパ チョレギサラダ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ごま かんのり わかめ	にんじん ねぎ、にんにく しょうが、キムチ、キャベツ きゅうりとうもろこし	こめ あぶら むぎ ごま さとう	620	35.4	クッパはぞうすいのような韓国料理です。ごはんにはスープをかけていただきます。		
7日 (木)	ごはん		あじのチーズパンこやき えのきとたまねぎのみそしる じゃがいものきんぴら	あじ、みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なチーズ わかめ	にんじん たまねぎ えのき きぬさや ねぎ、ごぼう	こめ マヨネーズ パンこ あぶら ごま	689	34.4	まだまだ暑い9月、夏野菜カレーで暑さを吹き飛ばそう。なす、ズッキーニ、パプリカ、いんげん、トマト、とうもろこしの夏野菜が入っています。		
8日 (金)	むぎごはん		なつやさいかレー あおのりポテト グリーンサラダ(ドレッシング)	とりにく だいたず	ぎゅうにゅう あおのり	パプリカ なす、たまねぎ ズッキーニ にんじん とうもろこし キャベツ、きゅうり、マッシュルーム	こめ、むぎ あぶら ルウ ドレッシング	652	28.8			
11日 (月)	ごはん		さかなのたつたあげ いらたまじる ほうれんそうのごまみそあえ クリームソーダゼリー	もうかざめ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら しいたけ	こめ あぶら でんぶん ごま ゼリー さとう	634	27.5			
12日 (火)	ピザトースト		レタスとトマトのスープ ブロッコリーの Pasta れいとうみかん	サラモーン ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんにく にんじん たまねぎ トマト、パセリ とうもろこし ブロッコリー、セロリ、レタス	パン あぶら スパゲッティ、バター マヨネーズ	632	34.0			
13日 (水)	ごはん		カップdeコロッケ(ソース) ズッキーニのみそしる エスニックはるまきサラダ ひとちりんごゼリー	ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごまつな ズッキーニ にんじん、しょうが、きゅうり ねぎ、とうもろこし、レモン	こめ あぶら じゃがいも ごま パンこ はるまき、さとう、ゼリー	639	25.9			
14日 (木)	ごはん		あげしゅうまい マーボーナス フルーツあんぱんどうふ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なす、しょうが にんにく たまねぎ しいたけ、もも、パイン、みかん	こめ、さとう あぶら でんぶん こむぎこ アンンドウフ	744	33.4			
15日 (金)	むぎごはん		かんじゆくトマトのハヤシライス ミモザサラダ アップルパイ	ぶたにく いんげん、まめ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリ、りんご パセリ マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レモン	こめ、むぎ あぶら さとう ルウ パイ	657	29.7	芝山町でとれた完熟の真っ赤なトマトをたっぷり入れたハヤシライスです。トマトの甘味と酸味が絶妙です。		
19日 (火)	ちゅうかめん		かつらタンメンスープ あげぎょうざ ちゅうかきゅうり れいとうパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ チンゲンサイ ほくさい ねぎ、きゅうり、パイン	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	644	26.6	☆あげぎょうざ:2つ		
20日 (水)	ごはん		いわしのかばやき キムチいりみそしる そぼろあえ	いわし ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にら ほくさい ほうれんそう えのき、ねぎ もやし、にんにく、きゅうり	こめ あぶら でんぶん さとう	600	30.0			
21日 (木)	ごはん		ヤムニョムチキン とうふとザーサイのスープ もやしのナムル	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほくさい ほうれんそう えのき、ねぎ たけのこ、ザーサイ、もやし	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	637	32.6	☆ヤムニョムチキン:2つ ヤムニョムチキンは甘辛いたれをかためた韓国の鶏肉料理です。		
22日 (金)	いもごはん(ごまお)		さばのしおこうじやき かきたまじる しそひじきあえ おはぎ	さば、ふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ えのき きゅうり、もやし、キャベツ	こめ ごま さつまいも あぶら でんぶん おはぎ	624	24.7	秋分の日は、秋の彼岸の中の日です。秋の彼岸には「おはぎ」。春の彼岸には「ぼたもち」を食べます。		
25日 (月)	むぎごはん		いかのチーズやき マーボードウフ ブロッコリーとツナのあえもの	いか とうふ ぶたにく みそ、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく しょうが パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、セロリ	こめ、むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう	639	28.2			
26日 (火)	パンズパン		てりやきハンバーグ チーズサラダ(マヨネーズ) オニオンスープ(クルトン)	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、セロリ	パン あぶら マヨネーズ クルトン	649	40.1	パンズパンに、照焼ハンバーグとサラダ、マヨネーズをかけて、照焼バーガーを作って食べましょう。		
27日 (水)	ごはん		ししゃものかりんとあげ ラーメンふうみそしる こまつなあえ	ししゃも なると やきふた みそ、ツナ、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ごまつな もやし、ねぎ キャベツ	こめ あぶら ごま さとう はるまき でんぶん	607	27.9	☆ししゃものかりんとあげ:2つ こまつなあえは、「こまつな」を「ツナ」のふりかけで和える和え物です。		
28日 (木)	ごはん		チキンカツ なめことうふのみそしる スタミナなっとう ぶどうゼリー	とりにく たまご とうふ、みそ、かつおぶし あぶらあげ、なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん だいにん ごまつな なめこ オクラ ねぎ、しょうが ほうれんそう にんにく	こめ ごま こむぎこ あぶら パンこ ゼリー	675	28.9	9/29(金)小学校2年生中止 今年は9月29日が仲秋の名月、十五夜です。十五夜は「いも名月」ともよばれ、その時期とれる		
29日 (金)	くろまいごはん(ごまお)		さんまとさつまいものあげがらめ けんちんみそしる おつきみしらたまポンチ	さんま とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう、ねぎ ごまつな だいにん ごんにやく もも、パイン、みかん、キウイ	こめ ごま くろまい あぶら さつまいも、しらたまもち でんぶん、さとう、さといも	711	25.3	おいもをお供えします。 		

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
652	29.7	650	20~30
15.1	2.4	13~20	%* 2.0 %* g以下

*エネルギー比%



夏休み明け 元気に過ごすために 生活リズムをととのえましょう。



9月のおすすめ食材



トマト
夏野菜のイメージですが、芝山町では9月に入ってからが大玉トマトの最盛期を迎えます。



秋ナス
かつては「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがあった程、旬の秋ナスは絶品です。



新米
芝山町周辺では8月のお盆明け位から稲刈りが始まり、乾燥、脱穀をして、9月には新米が食卓にあらはれ始めます。