



9月予定こんだて表

<小学校用>

2024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	主な材料と体内ではたらし						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		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3日 (火)	ちゅうかめん		ひやしちゅうか(ぐ、スープ) ポテとチーズのはるまき サイダーポンチ(サイダー)	クラゲ なると かまぼこ ぎよにく	ぎゅうにゅう チーズ ソーダ		もやし きゅうり ももみかん パイン	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	692 14.0	21.2 3.1	まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて 乗り切りましょう!
4日 (水)	わかめごはん		とりのからあげ すいとん やみつきキャベツ レモンゼリー	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	にんにく ごま	こめ でんぶん すいとん ゼリー	あぶら ごま	652 13.6	29.3 2.4	☆とりのから揚げ:2つ
5日 (木)	むぎごはん		ユッケジャンクッパ いかのチーズやき チョレギサラダ ライチゼリー	いか ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ かんだく	にんじん にら	もやし きゅうり ごま	こめ ごま あぶら	ごま あぶら	612 16.1	27.1 2.1	ユッケジャンクッパは、韓国の汗 かけごはんのこと。ピリ辛の焼き 肉入りスープをごはんにかけてど うぞ。
6日 (金)	むぎごはん		なつやさいカレー アメリカンドック グリーンサラダ(ドレッシング)	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう ワインナー	にんじん キャベツ	キャベツ きゅうり ごま	こめ ごま あぶら	あぶら ドレッシング ルウ	682 12.6	29.0 2.9	夏野菜カレーは、なす、トマト、 ズッキーニ、パプリカ、いんげん、 とうもろこしが入っています。
9日 (月)	ごはん		さかなのたつたあげ れいしやぶサラダ たまねぎいりとんじる ひとくちりんごゼリー	もうかざめ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	にんにく ごま	こめ でんぶん じゃがいも さとう	ごま あぶら	624 13.8	27.4 2.1	
10日 (火)	パンズパン		てりやきハンバーグ パスタサラダ オニオンスープ(クルトン) れいとうみかん	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ	にんにく しょうが スライス みかん	パン クルトン スライス さとう	あぶら	663 14.5	34.6 3.3	
11日 (水)	ごはん		マーボーナス やさいチップス フルーツポンチ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん にら	なす しょうが ごま	こめ でんぶん さつまいも ゼリー	あぶら	725 11.9	27.6 1.7	夏から秋にかけてなすがおいしい 季節です。「秋なすは嫁に食わず な」ということわざがあります。
12日 (木)	ごはん		あげさばのユーリンソース はんぺんのすまじる スタミナなっとう	さば はんぺん かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん ごま	にんにく しょうが ごま	こめ でんぶん ごま	あぶら	591 16.2	30.2 2.5	
13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 てづくりアップルパイ ピピピチーズ	ぶたにく いんげん たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ さとう パイシート	あぶら	682 12.7	33.1 2.2	☆ピピピチーズ:2つ 芝山町の太玉トマトをたっぷり使っ てハヤシライスを作ります。
17日 (火)	くろまいごはん(ごまお)		さんまとさつまいものあまからあえ かきたまじる おつきみだんご	さんま かまぼこ たまご なご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん チンゲンサイ	にんにく えのき たまねぎ	こめ さつまいも さとう ふ しいたけ	ごま あぶら	700 13.3	26.1 2.5	今年は9月17日が十五夜です。「い も名月」の名にちなんで、さつまいも と秋の味覚を使った給食です。
18日 (水)	ちゅうかめん		かつらたんたんめん(スープ) あげぎょうざ ちゅうかきゅうり みかんクレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく はくさい たまねぎ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま ごま ごま	あぶら	714 14.0	29.7 3.3	☆揚げぎょうざ:2つ
19日 (木)	むぎごはん		ガパオライス(ぐ) バリバリえびワンタン もずくスープ	とりにく えび とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく えのき たまねぎ	こめ さとう ごま でんぶん	あぶら	653 16.7	31.8 2.1	☆えびワンタン:2つ
20日 (金)	ごはん		ぶたにくのしょうがいため わかめのみそしる ブロッコリーのツナあえ サワーゼリー	ぶたにく とうふ みそ わかめ あぶら ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ごま たまねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも ごま ゼリー	あぶら	697 16.5	32.4 2.0	
24日 (火)	しばやま しょうがっこう ねんせい こんだて 芝山小学校 3年生 リクエスト献立			とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ごま ブロッコリー にんにく	たまねぎ はくさい しめじ たまねぎ にんにく	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ スライス バター ミルメーク	あぶら	719 14.3	35.7 3.4	芝山小学校3年生のリクエストの 中から選んだ献立です。どんな献 立が登場するか、お楽しみに!
25日 (水)	しばやま ちゅうがっこう ねんせい こんだて 芝山中学校 3年生 リクエスト献立			さば ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	しょうが はくさい キムチ えのき たまねぎ	こめ さとう あぶら ゼリー	あぶら	631 13.4	27.8 2.1	芝山中学校3年生のリクエストの 中から選んだ献立です。どんな献 立が登場するか、お楽しみに!
26日 (木)	バターライス		ドライカレー たまごとコーンのスープ こえびのサラダ(ドレッシング)	だいた ぶたにく えび ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	しょうが にんにく えのき たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん ごま ドレッシング ルウ	あぶら	636 18.0	27.7 3.1	
27日 (金)	ごはん		ヤムニョムチキン わかめスープ もやしのナムル	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく たまねぎ しいたけ もやし	こめ でんぶん ごま みずあめ	あぶら	638 16.9	32.9 1.9	☆ヤムニョムチキン:2つ
30日 (月)	ごはん		あじのコーンフレイクフライ ズッキーニのみそしる エスニックはるまきサラダ	あじ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん とうもろこし キャベツ ズッキーニ	こめ パン ごま じゃがいも さとう	あぶら	635 15.4	26.8 2.3		

*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	
663	29.5	650	20~30
14.7	2.5	13~20	2.0
		%	%

*エネルギー比%

9月 食の記念日カレンダー

●9月17日「十五夜(仲秋の名月)」

旧暦の8月15日に当たる日、1年の中で一番きれいなお月様が見える日です。お月見では、お団子やスキ、その時期に獲れた作物をお供えます。この時期は、里いもの収穫時期のため、「いも名月」とも呼ばれています。



食育パズル

夏休み明けの生活を見直そう!



<ヒント>

①朝のあいさつ②秋になると田んぼで〇〇かりをします。③野菜を売っているお店のこと④雨がふったらさすもの⑤夜空にさく花。夏の楽しみ「〇〇大会」

リクエスト給食が再開します!

コロナ禍の間中止していたリクエスト給食を今月から再開します。今月は小学校3年生と中学校3年生のリクエストの中から献立を選びました。来月以降も、各月、2学年ずつリクエスト給食を組み込んでいきます。

