

8・9月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
28	火	シーフードカレー	牛乳	ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ でんぶん さとう ラード ごま	ぎゅうにゅう いか えび チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご パセリ トマト パナナ	593 20.2	766 24.7	
29	水	コッペパン	牛乳	スティックドッグ グリーンサラダ マカロニスープ	パン あぶら マカロニ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	572 23.5	683 26.9	
30	木	ぎゅうどん	牛乳	ごはんにかけてたべましょう なつやさいのみそしる くだもの	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ぎゅうにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ なす ぶどう かぼちゃ いんげん	578 21.4	725 25.5	
31	金	はなやかごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ピーマンのじゃこあえ かきたまじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご ちりめん	ピーマン もやし ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ コーン かぼちゃ うめ ほうれんそう あおな	601 21.6	787 28.2	
3	月	むぎごはん	牛乳	チンジャオロース はるまき ごもくスープ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こめこ ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とつふ うずらたまご	しょうが ピーマン たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ	721 23.2	930 28.0	
4	火	むぎごはん	牛乳	さかなのかばやきふう もやしのばいにくあえ みそしる	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし みそ あぶらあげ	しょうが もやし きゅうり ねぎ うめぼし たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう	581 23.3	734 27.8	
5	水	ミルクパン	牛乳	チキンのなしだれやき かぼちゃのアーモンドサラダ やさいとベーコンのスープ	ミルクパン はちみつ あぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト とりにく ベーコン	なし にんにく かぼちゃ パセリ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	610 24.6	758 29.8	
6	木	セルフ てまきごはん (たまごやき ツナサラダ)	牛乳	タイピーエン	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま マヨネーズ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう のり たまご いか えび ぶたにく かまぼこ うずらたまご ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	611 26.8	770 32.8	中2 年なし
7	金	むぎごはん	牛乳	にくづめいなりのあまからに きゅうりとレンコンのすのもの ラーメンふうスープ	こめ むぎ さとう ビーフン ラード でんぶん	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく たらすみ あぶらあげ ぶたにく	きゅうり れんこん たけのこ もやし きくらげ にんじん ねぎ たまねぎ	581 24.0	704 27.3	中2 年なし

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一コマで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

十五夜

さといも

9月24日は十五夜です。秋の収穫に感謝し、お米を粉にしてだんごを作ったり、さといもなどどれたてのくだものやいもをお供えしたり、すすきを飾ったりする習慣があります。

お月見だんごの数は、十五夜にかけて、15個にすることが多いそうです。三方という台の上に重ねて置きます。

日本では、縄文時代から栽培されています。山でとれる「やまいも」に対して、里でとれるので「さといも」と名付けられたそうです。

いもだけでなく、「ずいき」と呼ばれる茎(正確には葉の一部)も食べることができます。「ずいき」を干したものは、「いもがら」と呼ばれ、昔は畳の床材にしたり、着物にぬい込んだりして、飢餓や戦のときの非常食としていたそうです。

粘りがあるのが特徴です。「ムチン」「ガラクタン」と呼ばれる食物せんいが多く含まれています。胃や腸の粘膜を保護する働きがあります。

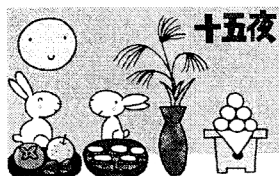


イラスト: 食育フォーラム

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざりりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
10	月	タコライス		ごはんにかけてたべましょう やさいスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト レタス にんじん ピーマン	608 21.1	781 25.7	
11	火	むぎごはん		にくやさいのたまごとじ ごますあえ なすのみそしる	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ なす キャベツ もやし	606 24.5	— —	中学校なし
12	水	コッペパン		しろみさかなフライ なしのサラダ コーンポタージュ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ コーンスターチ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ スキムミルク チーズ なまクリーム	なし きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ かぼちゃ	635 23.3	781 28.0	
13	木	むぎごはん		つくね ごぼうサラダ そうめんじる	こめ むぎ さとう そうめん パンこ マヨネーズ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ごぼう コーン にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ レンコン しょうが ほうれんそう	541 17.2	715 22.2	
14	金	むぎごはん		にくじゃが れんこんサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう くらざとう みずあめ	ぎゅうにゅう でんぷん ハム ぎゅうにく とうにゅう かんてん	にんじん たまねぎ ブロッコリース レンコン キャベツ もも みかん バナナ りんご	636 20.2	796 24.1	
18	火	ちゅうかどん		ごはんにかけてたべましょう パンサンスー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご エビ ハム たまご	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり キヌサヤ	574 23.6	729 29.2	
19	水	ココアパン		とりにくのマ-マレードやき スパゲティサラダ コンソメスープ	ココアパン スパゲティ あぶら じゃがいも みずあめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン スツキーニ セロリ いやかん ゆず なつみかん コーン	663 25.8	830 31.5	
20	木	けいはん		ごはんにかけてたべましょう あげじゃがサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム こんぶ	ねぎ しいたけ にんじん だいこん きゅうり キャベツ ピーマン しょうが	545 20.1	690 24.7	
21	金	むぎごはん		さといもコロケ トマトサラダ むらくもじる	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド でんぷん さといも じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ	トマト きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	637 21.2	770 24.5	
25	火	チキンカレー		ごはんにかけてたべましょう ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ラード こむぎこ はちみつ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ スキムミルク	にんじん たまねぎ りんご にんにく きゅうり キャベツ ピーマン バナナ トマト	734 22.8	883 27.4	
26	水	こくとうパン		なすのポロネーゼ コーンサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム	にんにく たまねぎ なす コーン トマト キャベツ きゅうり	— —	878 35.4	小学校なし
27	木	むぎごはん		とりのからあげ くきわかめときゅうりのすのもの みそけんちんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ わかめ	しょうが きゅうり にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	678 25.6	844 30.5	
28	金	むぎごはん		さんまのみぞれに ごまドレッシングサラダ こうはくだんごじる	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぷん もちごめ こんにやくこ	ぎゅうにゅう さんま ハム とりにく	きゅうり キャベツ ねぎ りんご だいこん ごぼう にんじん しいたけ	659 23.1	833 27.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。