

# 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	曜日	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	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
ぼうさいの日メニュー										
1	火	むぎごはん		いわしのうめに ぶたじる たくあんのごまあえ・やきのり	こめ むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく あぶらあげ やきのり かたくちいわし	しそ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく ねぎ たくあん	596 27.8	749 32.9	
おにぎりしてたべましょう										
2	水	ひのくにパン		やきビーフン フルーツヨーグルト	ひのくにパン ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく おうとう りんご バナナ みかん	641 25.0	815 31.1	
3	木	むぎごはん		わかめスープ ぶたにくのブルコギふう もやしのナムル	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちくわ とうふ かたくちいわし	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	565 24.7	711 29.5	
4	金	チキンライス		ポトフスープ まめまめサラダ	こめ バター さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ ウィナー	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ コーン	600 20.7	741 24.6	
7	月	そぼろごはん		ちくわのにしよくあげ つぼんじる	こめ さとう こむぎこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり あつあげ かたくちいわし	えだまめ しょうが しいたけ だいこん こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	683 30.5	-	中学校
8	火	むぎごはん		とりにくのなしダレやき たまごスープ アーモンドあえ	こめ むぎ はちみつ でんぶん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう たまご とりにく	なし にんにく コーン たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	608 25.2	761 29.8	
9	水	こめこいり かぼちゃパン		タイピーエン ショウロンボウ フローズンパイ	かぼちゃパン はるさめ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらのたまご	にんじん キャベツ たけのこ しいたけ いら しょうが パイ	616 25.8	821 32.8	
10	木	むぎごはん		さかなのごまみそやき とうふのごもくスープ ばいにくあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ ちくわ かたくちいわし かつおぶし	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	563 26.2	705 31.0	
小学1年生リクエストメニュー										
11	金	むぎごはん		チキンカレー ハンバーグ フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ しらたまもち	ぎゅうにゅう チーズ とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが なし おうとう みかん ナタデココ	770 25.7	997 32.2	
14	月	むぎごはん		てづくりはるまき はるさめスープ ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう はるまきのかわ でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきぶた	にんじん ピーマン たけのこ しいたけ たまねぎ きくらげ ねぎ きゅうり もやし	615 22.1	-	中学校・小学5年

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。

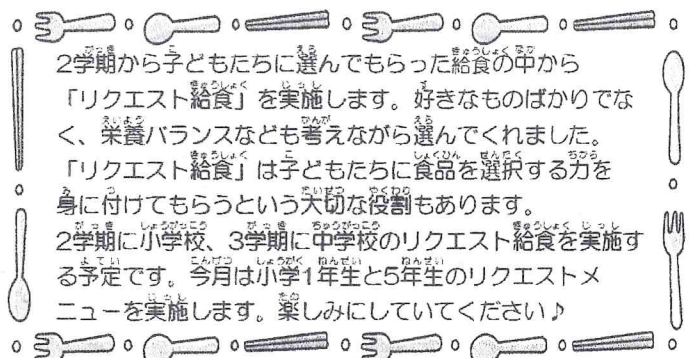
## 2学期が始まりました!

2学期が始まり、1週間が経ちました。  
2学期もしっかり食べて元気に過ごしましょう。  
もうすぐ運動会の練習も始まります。本番や練習で力を発揮するためにも食事は大切です。  
2学期もみなさんがおいしく、残さず食べてくれるように調理場でも力を合わせて頑張ります!  
どうぞ、よろしくお願ひします。☆



## リクエストきゅうしょく

2学期から子どもたちに選んでもらった給食の中から「リクエスト給食」を実施します。好きなものばかりでなく、栄養バランスなども考えながら選んでくれました。「リクエスト給食」は子どもたちに食品を選択する力を身に付けてもらうという大切な役割もあります。2学期に小学校、3学期に中学校のリクエスト給食を実施する予定です。今月は小学1年生と5年生のリクエストメニューを実施します。楽しみにしててください♪



# 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	種	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	
ごはんにかけてたべましょう										
15	火	むぎごはん		ぶたどんのぐ かみかみあえ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さきいか	たまねぎ しらたき にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	584 25.9	745 31.7	小学5年
小学5年生リクエストメニュー										
16	水	こめパン		なすのポロネーゼ あげじゃがサラダ いっしょくヨーグルト	こめこパン スパゲティ あぶら オリーブゆ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ヨーグルト	にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ にんじん	758 31.1	880 35.6	
けいろうの日メニュー										
17	木	はなむすび ごはん		いわしフライ あおさじる まごわやさしいサラダ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ とうふ あおさ かつおぶし こんぶ だいず わかめ ちりめん	にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	562 21.9	708 26.6	
ふるさとくまさんデー										
18	金	むぎごはん		みそぶた のっぺいじる ぶどう	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ ぶどう	640 25.1	804 29.9	
23	水	ミルクパン		マカロニグラタン ポテトのスープ ツナサラダ	ミルクパン パンこ マカロニ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	645 25.2	-	中学校
24	木	むぎごはん		さといものわふうコロッケ とうふのみそじる こんぶのすのもの	こめ むぎ さといも パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ かたくちいわし	たけのこ しめじ だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	- -	805 27.0	小学校
ごはんにかけてたべましょう										
25	金	むぎごはん		ドライカレー やさいスープ なし	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ コーン マッシュルーム パセリ なし	621 20.2	759 24.0	
28	月	むぎごはん		くしかつ あかだし ごますあえ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ウインナー たまご とうふ わかめ あぶらあげ かたくちいわし	オクラ たまねぎ こまつな しめじ キャベツ もやし にんじん	- -	846 30.2	小学校
29	火	むぎごはん		さかなのホイールやき うすらのたまごすましじる ごまドレサラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ホキ うすらのたまご ちくわ わかめ かつおぶし こんぶ	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり トマト	- -	739 30.4	小学校・中学2年
30	水	アーモンド トースト		マカロニスープ ココロポテトサラダ	しょくぱん さとう マーガリン アーモンド マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ えだまめ	610 21.4	721 25.2	中学2年

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。

## 9月の行事食

### 9月1日 防災の日



9月1日は「防災の日」です。  
様々な災害への備えについて確認する日です。  
非常食についても考えてみましょう。  
給食では炊き出しの定番メニューの  
おにぎりと豚汁にしました。



### 敬老の日

9月21日は「敬老の日」です。

給食では9月17日に「敬老の日メニュー」を実施  
します。ま(豆類)ご(ごまなどのナッツ類)  
わ(わかめなどの海藻類)や(野菜)さ(魚)  
し(椎茸などのきのこ類)い(芋類)を使います。  
おじいちゃんやおばあちゃんに「ありがとう」と  
日頃の感謝の気持ちを伝えましょう。