



# 9月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食(添加物)	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
2	金	ツイストパン	○ 中学 250cc	トマトとレタスのスープ 手作りささみカツ ★卓上ソース 三芳産じゃがいものガーリックポテト	ツイストパン、米油、小麦粉、オリーブ油、 <b>じゃがいも</b> 、パン粉	牛乳、ショルダーハム、ささみ切り身、ウインナー	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、セロリ、にんにく、パセリ	612 819	28.3 36.6	
5	月	ごはん	○ 中学 250cc	えび団子と三芳産ががいものスープ 厚焼きたまご 豚肉と糸昆布の煮物	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、えび団子、厚焼きたまご、豚ももせん切り肉、糸昆布、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、 <b>チンゲンサイ</b> 、干しいたけ	624 789	28.1 35.7	
6	火	麦ごはん	○	チキンカレー キャベツとハムのソテー 冷凍みかん	麦ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b>	牛乳、鶏もも角切り肉、スキムミルク、ショルダーハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、みかん	700 885	22.0 26.7	
7	水	埼玉産 地粉うどん	○	みぞれうどん汁 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ ピリカラきゅうり ●フローズンヨーグルト(中学)	地粉うどん、きびざとう、米油、でん粉、ごま油	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、鶏ひき肉、フローズンヨーグルト(中学)	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、 <b>こまつな</b> 、生姜、かぼちゃ、きゅうり、茎わかめ入りごぶ漬け	645 858	24.4 31.6	
8	木	バターロール	○	ポテトボールスープ 白身魚のケチャップソース和え エリンギとコーンのソテー	バターロール、米油、ポテトボール、きびざとう、バター	牛乳、豚小間、白身魚角切、澱粉付き、ベーコン	にんじん、しめじ、長ねぎ、キャベツ、生姜、トマトピューレー、にんにく、エリンギ、ホールコーン、 <b>こまつな</b>	627 803	25.9 31.8	
9	金	ごはん	○	キムチ豚汁 さばの照り焼き ひじき入りおひたし	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b>	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さばの照り焼き、ショルダーハム、ひじき、糸けずりぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、ほうれんそう、もやし	663 800	26.7 31.9	
12	月	ごはん	○	ワントンスープ チンジャオロース つぼ漬け	ごはん、ワントン、ごま油、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、豚ももせん切り肉	にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、生姜、にんにく、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、つぼ漬け	613 761	25.1 31.7	
13	火	ごはん	○	肉じゃが いかの天ぷら ★卓上しょうゆ 巨峰(2個)	ごはん、米油、 <b>じゃがいも</b> 、きびざとう、小麦粉	牛乳、豚小間、いか	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、巨峰	655 786	25.5 30.0	
14	水	クロワッサン	○	オニオンスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ パリジャンチーズサラダ	クロワッサン、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、ウインナー、鶏切り身、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、にんにく、アップルソース、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	657 777	23.3 28.7	
15	木	わかめごはん	○	月菜汁 うさぎ型ハンバーグ ★卓上トマトチャップ みたらし団子 (小学1・2年生3個、3年生以上・先生4個) (中学生は5~6個)	わかめごはん、米油、白玉だんご、きびざとう、でん粉	牛乳、うずら卵、かまぼこ(小菊型)、うさぎ型ハンバーグ	だいこん、にんじん、 <b>こまつな</b> 、長ねぎ	688 914	23.1 29.3	
16	金	ごはん	○	秋なすのみそ汁 鮭の竜田揚げ ほうれん草とツナの和え物	ごはん、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、鮭の竜田揚げ、まぐろ油漬	たまねぎ、なす、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ	649 777	29.1 34.1	
20	火	ごはん	○	ほうれん草とハムのスープ さんま四川風(しせんふう) 中華風まぜご飯の具	ごはん、ごま油、米油、きびざとう	牛乳、ショルダーハム、さんま澱粉つき、焼き豚	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ほうれんそう、生姜、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、ホールコーン	661 824	27.0 34.0	
21	水	コッペパン スライス	○	カレー焼きそば オムレツのデミグラスソースかけ あんこ豆腐	コッペパン、米油、むし中華麺、きびざとう、杏仁豆腐	牛乳、豚小間、えび、プレーンオムレツ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、マッシュルーム、みかん缶、パイン缶、白桃缶	727 964	27.4 35.5	
23	金	ごはん	○	三芳産葉だれのみそ汁 鶏のから揚げ甘辛ソース (小学1個・中学2個) じゃことコーンのサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、ちりめんじゃこ	にんじん、長ねぎ、 <b>葉だいこん</b> 、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	698 863	26.2 32.8	
26	月	ごはん	○	きのこ汁 焼肉丼の具 源氏豆	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	生しいたけ、しめじ、えのきだけ、なめこ、長ねぎ、ほうれんそう、生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう	683 826	29.1 35.1	
27	火	フォカッチャ	○ ミルク ヒトク	コーンクリームスープ フランクのチリソースかけ パンネのツナサラダ	フォカッチャ、米油、バター、小麦粉、きびざとう、ペンネマカロニ、ごま油	コーヒーミルク、鶏ひき肉、牛乳、フランクフルト、まぐろ油漬	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、にんじん、にんにく、ピーマン、ホールトマト、きゅうり、赤ピーマン	687 828	24.8 29.1	
28	水	中華麺	○	もやしラーメン汁 いかパオズ(2個) 春雨と豚肉の炒め物	中華麺、ごま油、米油、きびざとう、でん粉、春雨、白いりごま	牛乳、豚小間、なると、いかパオズ、豚ももせん切り肉	にんにく、にんじん、生姜、もやし、長ねぎ、にら、キャベツ、メンマ、 <b>こまつな</b>	632 746	27.8 32.3	
29	木	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 あじのさんが焼きおろしソースかけ 大豆とひじきの炒り煮 ●和なしゼリー	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、あじのさんが焼き、鶏小間、大豆、さつま揚げ、ひじき	にんじん、生姜、たけのこ、 <b>こまつな</b> 、だいこん、干しいたけ、糸こんにゃく、和なしゼリー	666 788	27.5 32.1	
30	金	ごはん	○	富(とめ)のさつま汁 カレーメンチカツ ★卓上ソース ふるさと漬	ごはん、 <b>さつまいも</b> 、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、メンチカツ	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	675 800	24.5 28.3	
19回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p>							平均栄養量	661 821	26.1 32.0
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

**給食だより**

**運動**  
元気な体を動かそう!

**休養**  
しっかり休んで元気に!

**栄養**  
バランスよく食べよう!

**元気に2学期のスタートを!**

新学期を迎え、子どもたちははきつて登校していると思いますが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、元気に2学期のスタートをきりましょう。

**青魚を 食べましょう!**

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時期です。また、脂にはIPAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な役割をもつ成分などが含まれています。

**9月15日は十五夜です**

旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごや里芋・すすきなどを供えてお月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼び、昔から一年で一番きれいな月として眺めてきました。