

2023

9 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			血・筋肉・骨になる食品 1群	2群	体のちょうしをととのえる食品 3群	4群	エネルギーのもとになる食品 5群	6群				
1	金	ごはん 牛乳 豚丼の具 からしあえ なめこ汁 中学校のみヨーグルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 (中) ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ グリンピース もやし なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖	油	843	35.6	23.2	3.2
1923年 関東大震災が起きた9月1日は「防災の日」です。家庭における非常用の飲料水や食料などを点検しましょう。												
4	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 豆と野菜のサラダ 沢煮焼	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 りんご にんにく キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ	米	ドレッシング	800	31.1	23.3	2.5
メキシコなどの中南米が原産地のいんげん豆は、日本に伝えた陽元(いんげん)という僧侶の名前が由来だそうです。												
5	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 チキンごぼうサラダ すまし汁	さば みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり しいたけ	米	油 ドレッシング	786	35.5	23.1	2.9
ごぼうは主に根が食用とされ、食物繊維やミネラルの多い食品です。美容や健康に効果があると言われる「ごぼう茶」がスーパー等でよくみられるようになりました。												
6	水	コッペパン 牛乳 冷やしサラダうどん ささみカツ フルーツ杏仁風プリン	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	パン パン粉 うどん じゃが芋 杏仁プリン	油	846	32.4	20.0	4.1
ささみは鶏胸の胸骨に沿った部位で笹の葉のカタチに似ていることから名付けられました。疲労回復の効果が期待される「イミダペプチド」という成分が含まれています。												
7	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 ちくわ 生揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが ごぼう ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	841	34.1	24.6	3.1
「生揚げ」も「厚揚げ」も木綿豆腐を水切りしてから高温で揚げたもので違いはありませんが、関東以北は「生揚げ」、関西以西は「厚揚げ」と呼ばれているようです。												
8	金	ごはん 牛乳 与一君餃子 回鍋肉 春雨スープ	豚肉 豆腐 なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ たけのこ しめじ	米 麦 餃子の皮 砂糖 春雨	油 ラー油 ごま	845	30.1	24.1	2.7
9月が旬のしめじは湿った土地を好みます。現在は人工栽培により、年間を通して安定的にスーパーに出回るようになりました。												
11	月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 五目きんぴら のっぺい汁	いか 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 かんぴょう ねぎ	米 小麦粉 里芋 でん粉 砂糖	油	819	25.5	23.0	2.5
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材が何品もあります。よくかんで食べましょう。												
12	火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 和風サラダ にらのみそ汁	生揚げ 豚肉 ハム みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ きゅうり しめじ 白菜 ねぎ グリンピース しょうが	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま	805	33.1	24.7	2.7
にらは緑色のイメージが強いと思いますが、黄色いにらがあることを知っていますか？ 葉が育つ前に光をさえぎることで葉緑素を抑える栽培方法で育てます。												
13	水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ マカロニスープ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	パン パン粉 マカロニ 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	842	33.7	26.8	4.0
アメリカ料理の「スラッピージョー」は、パンにミートソースをはさんで食べます。食べる時に具がこぼれ落ちることから、「だらしない」の意味の「スラッビー」の名前がつけられたと言われています。												
14	木	麦ごはん 牛乳 アジの塩焼き れんこんサラダ 根菜のごま汁 梨	アジ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 梨	米 麦 里芋	油 ドレッシング ごま	802	30.1	22.3	2.4
「なし」は大田原市の特産品です。湯津上には「梨街道」と呼ばれる経路があります。												
15	金	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 もやしのナムル トック入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ にら	白菜 大根 もやし ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 トック しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま	816	33.9	24.5	4.2
韓国では「トック」がモチを意味しており、トックは「汁物のモチ」・トッポギは「炒めたモチ」という意味だそうです。どちらも屋台では定番の軽食として楽しまれているそうです。												
19	火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 切干大根とわかめのサラダ 鶏塩肉じゃが	イワシ かつおぶし 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	814	32.5	19.0	2.6
毎月19日は食育の日です。18日の敬老の日にちなんで、「まごわやさしい献立」となっています。豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋の「まごわやさしい」食材が全て入っています。												
20	水	小さいコッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ チーズ	ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	米 スパゲティ	油 ドレッシング	804	31.3	26.9	3.3
ナポリタンをイタリア・ナポリ発祥の料理と思いがちですが、実は日本の横浜が発祥の地と言われています。												
21	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の梅かつおあえ 生揚げと野菜の煮物	鶏肉 豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	もやし キャベツ 大根 しょうが 梅 にんにく	米 麦 砂糖	ごま	803	34.0	25.0	2.0
秋のお彼岸は9月20日(水)から9月26日(火)です。萩の花が咲く秋の彼岸で食べるから「おはぎ」、牡丹の咲く春の彼岸で食べるから「ぼたもち」と呼びます。												
22	金	ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ キムチスープ	豚肉 ハム かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ にんにく えのきたけ	米 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	816	32.4	23.7	3.1
オレンジの色は自律神経を活性化させ活力を高めてくれる効果があるそうです。また、オレンジの香りにも気持ちを引き上げる効果があると言われてますので活用してみましょう！												
25	月	ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんラベ ヨーグルト	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋	油	884	26.6	24.9	3.2
にんじんラベの「ラベ」とは細切りを意味し、フランスではよく作られる定番の家庭料理だそうです。												
26	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 和風スパゲティサラダ 道産子汁 ふりかけ	卵 ハム 豚肉 サケ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 もやし とうもろこし ねぎ にんにく	米 スパゲティ じゃが芋	油 ドレッシング バター	808	28.6	20.3	3.6
バターは牛乳から作られ乳脂肪を主成分とする食品です。牛乳は2群ですが、バターは脂肪分なので6群になります。												
27	水	コッペパン 牛乳 肉団子トマトソース 花野菜サラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ しめじ	はちみつパン じゃが芋	油 ドレッシング	908	33.5	27.4	3.6
はちみつは15℃前後が結晶化(白っぽく固まる)しやすく、固まったらはちみつは50℃くらいで湯煎して戻しますが、60℃を超えると変質する恐れがあります。												
28	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 おひたし 豚肉と大根の煮物	サバ 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 大根 しょうが しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	863	33.7	29.7	2.1
大根は部位に適した使い方があります。上部は甘いので生食、中央は甘味と辛みのバランスがよいので煮物、下部は辛みが強いので漬物に向いていると言われています。												
29	金	ごはん 牛乳 春巻き わかめのナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ きゅうり 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春巻きの皮 でん粉	油 ドレッシング	865	31.4	29.0	2.8
9月29日は十五夜です。満月を楽しむ秋の風物詩で、芋や栗などの農作物をそなえて収穫に感謝する行事でもあります。今夜は満月が見られるといいですね。												
計20回 ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	831 830	32.0 34.2	24.3 23.1	3.0 2.5未満