

令和5年度 9月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		たんぱく質を多く含む食品	ミネラルを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
1 (金)	【防災の日献立】	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					9月1日は防災の日です。近年は豪雨などによる災害が全国的に起こっています。災害が起こると食料が手に入りにくくなるので、缶詰や乾物などを準備しておくとう便利です。今日は今まで柔らかく加熱処理されたいわしの梅煮、ツナやカットわかめを使用した和え物、非加熱時に袋のまま食べられる汁物を提供します。
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ うめず	571 Kcal 20.2 g	721 Kcal 24.9 g		
	ツナサラダ	まぐろ かつお	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお	16.2 g 2.1 g	19.5 g 2.4 g	
	救給根菜汁			にんじん	たまねぎ ごぼう ごんにゃく だいこん しいたけ	さつまいも さとう でんぷん	しお				
4 (月)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきましたか？朝ごはんは1日の元気の源です。必ず食べてくるようにしましょう。 (金ケ崎中 給食なし)	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ぶたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ す しお	586 Kcal 18.4 g	-		
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ	18.6 g 2.1 g		
	中華風コーン卵スープ	たまご		にんじん	とうもろこし はねぎ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	さけ しお こしょう ちゅうかスーフストック			
5 (火)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					ごぼうやれんこん、にんじんなどの根菜には食物繊維が多く含まれています。食物繊維はお腹の調子をよくしてくれる働きがあるので積極的に食べるようにしましょう。 (金ケ崎中 給食なし)	
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう	しょうゆ さけ	586 Kcal 26.1 g	-		
	筑前煮	とりにく		にんじん	ごぼう ごんにゃく れんこん たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	19.9 g 1.8 g		
	なすと小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	ごまつな なす たまねぎ						
6 (水)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多く含まれています。ゆで大豆を食べる機会は少ないと思いますが、今日のように炒め物やカレーなどに入れてもおいしいです。 (金ケ崎中 給食なし)	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお	586 Kcal 20.1 g		
	きんぴら大豆	ぶたにく だいす さつまあげ		にんじん	ピーマン とうもろこし ごんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	18.9 g 1.8 g		
	きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ						
7 (木)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					みそは生臭さを消したり、料理にコクを出したりするので、みそ汁以外にも魚の味付けや炒め物、漬物、お菓子などたくさんの料理に使われています。 (金ケ崎中 給食なし)	
	鶏肉と野菜のみそ炒め	とりにく みそ		にんじん	ピーマン しゃべつ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ みりん とうがらし	581 Kcal 27.6 g 16.7 g 1.8 g		
	もやしと小松菜のおかか和え	かつおぶし		ごまつな	もやし			しょうゆ			
	じゃがもち汁	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお			
8 (金)	【町内産食材100%の日献立】	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ				今日は町内産食材100%の日献立です。金ケ崎町のアスパラガスと卵を使ったオムレツや、金ケ崎町の豚肉で作られたベーコンと野菜をたっぷり使った献立となっています。金ケ崎町のおいしい食材を食べられることに感謝していただきましょう。	
	アスパラガス入りオムレツ	たまご		アスパラガス トマト		さとう でんぷん	ウスターソース しお コンソメ こしょう しょうゆ みりん す	569 Kcal 18.8 g 19.6 g 2.3 g	721 Kcal 22.2 g 22.7 g 2.7 g		
	かぼちゃとじゃがいものサラダ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ しお こしょう				
	野菜スープ	ベーコン		ごまつな	たまねぎ なす しゃべつ		コンソメ しお こしょう				
11 (月)	【秋の栄養献立】 (西小学校 6年生2班の希望献立)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ				今日は西小学校6年生2班の希望献立です。鈴木優介さん、高橋蓮さん、木村乙葉さん、小原琉輝さんが考えてくれました。旬のさんまを使い、バランスにも気を付けて考えてくれました。おいしくいただきました。しょう！ 	
	さんま立田	さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん	644 Kcal 22.5 g		802 Kcal 27.1 g
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	ぶたにく		ピーマン	もやし しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスーフストック	23.5 g 1.4 g		28.3 g 1.8 g
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ぶなしめじ			じゃがいも			
	スクールヨーグルト		クリーム かんてん だっしふんにゅう ゼンぷんにゅう				さとう	れんにゅう			
12 (火)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					おいしいりんごの季節がやってきました。金ケ崎町でもたくさんのりんごが実っています。今日は金ケ崎町の【さんさ】という品種のりんごを提供します。 	
	ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース ちゅうかのソース	768 Kcal 31.0 g 22.8 g 2.3 g		
	レモンドレッシングサラダ				しゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ			
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきだけ	でんぷん		コンソメ しお こしょう			
13 (水)	りんご				りんご					かぼちゃは粘膜を強化するβカロテンをはじめ、ビタミンCやビタミンEが豊富に含まれているので、風邪などにかかりにくくなります。 (全小学校 給食なし)	
	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ						
	高野豆腐の揚げ煮	こうや豆腐 とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん しお	778 Kcal 28.7 g 26.0 g 2.8 g		
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	しゃべつ もやし			しょうゆ さとう しお うめず			
14 (木)	【西小学校 リクエスト献立】	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ				今日は西小学校のリクエストメニューの中から、鶏のから揚げ、納豆和え、クレープを取り入れました。 	
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	622 Kcal 28.6 g 19.1 g 1.7 g		789 Kcal 35.0 g 22.2 g 2.4 g
	納豆和え	なっとう		にんじん	ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ		そばつゆ			
	えのきだけのみそ汁	とうふ みそ		みずな	えのきだけ たまねぎ						
	お米のブルーベリークレープ	とうにゅう			ブルーベリー レモン	こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら				
15 (金)	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ					すいとんは若手職の郷土料理です。小麦粉を練って薄く伸ばしたものをゆでて使います。呼び方はすいとんの他に【はっと】【ひつつみ】【つめり】などとも呼ばれています。 (金ケ崎小 4年生 給食なし)	
	さばの塩焼き	さば						しお	707 Kcal 24.4 g		868 Kcal 29.5 g
	じゃがいもの塩麹炒め	ぶたにく		にんじん	しょうが えだまめ ごんにゃく	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ	27.4 g 1.6 g		31.2 g 2.0 g
	すいとん汁	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ	こむぎこ		しょうゆ さけ しお			
19 (火)	【かみかみ献立】	ごはん	牛乳	ごぼう		ごめ				今日はかみかみ献立です。よく噛んで食べると、満腹中枢に刺激がいて、少ない量でも満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。和食は今日のように、れんこん、ごぼう、ごんにゃくなど、噛み応えのある食材を多く使うのでおすすめです。 (金ケ崎中 給食なし)	
	ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ	593 Kcal 28.3 g		-
	ひじき炒め	まぐろ かつお	ひじき	にんじん	ごまつな しゃべつ れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	19.0 g 2.1 g		
	けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ごんにゃく しいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ しお			
	チーズ		チーズ								

※地元産使用予定の食材は**赤字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より