

令和5年度 9月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名	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							
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥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							
20 (水)	ごはん	牛乳								ヨーロップのごとわざに、「1日1個のりんごで医言いらす」とあり、昔からりんごの成分が健康によいと知られていたようです。これから様々な品種のりんごが出回ってきますので、旬のりんごをおいしくいただけますよ！ (金ヶ崎中 給食なし)							
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく	だいす		たまねぎ	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ		さけ						
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん	ごまつな				ごま		しょうゆ						
	なめこ汁	とうふ	みそ	にんじん	なめこ	だいこん											
	りんご					りんご											
21 (木)	【ワールドカップ応援献立：フランスの食文化に触れよう】																
	コッパパン	牛乳					こむぎこ	さとう	ショートニング	しお	イースト	611 Kcal 23.5 g 22.1 g 1.8 g	752 Kcal	バスケットボールやラグビーなどのワールドカップが開催されていますね。今日は世界の料理に触れる機会として、フランスの料理を取り入れてみました。フランスではジビエ(野生鳥獣)料理を食べる習慣があります。また、野菜を炒め煮したラタトゥイユも家庭料理のひとつです。			
	ジビエコロック	しかにく			たまねぎ		じゃがいも	パンこ	さとう	こめこ	あぶら	しょうゆ	しお		こしょう	23.7 g 21.8 g 2.8 g	28.7 g 25.8 g 3.5 g
	フレンチサラダ			にんじん	きゃべつ	きゅうり		さとう			あぶら	す	しお		こしょう		
	ラタトゥイユ	とりにく		にんじん	たまねぎ	なす	ズッキーニ	じゃがいも			あぶら	コンソメ	しお		こしょう	ワイン	
22 (金)	ごはん	牛乳													給食で使っているしいだけは金ヶ崎産のものを使用しています。しいだけにはカルシウムと一緒に骨を丈夫にする働きがあるビタミンDが多く含まれています。 (第一小4年生、永岡小6年生 給食なし)		
	ひじき入り玉子焼き	たまご	ひじき	にんじん			さとう	でんぷん			あぶら	しょうゆ	しお	す		582 Kcal 23.0 g 17.4 g 1.9 g	729 Kcal 27.7 g 20.1 g 2.3 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく	じゃがいも	さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	さけ			
25 (月)	【永岡小学校 リクエスト献立】																
	わかめごはん	牛乳						こめ	さとう						今日は永岡小学校のリクエストメニューの中から、わかめごはん、かりほり和え、レモンソーダゼリーを取り入れました。 		
	いわしさんが風ハンバーグ	いわし	みそ	にんじん	しょうが	たまねぎ	ねぎ	にんにく	でんぷん	さとう	マッシュポテト	あぶら	しお			585 Kcal 20.4 g 11.3 g 2.7 g	724 Kcal 25.8 g 12.9 g 3.5 g
	かりほり和え							きゅうり	もやし	だいこん	(つぼづか)	さとう	みずあめ				
	チンゲンサイのみそ汁	なまあげ	みそ	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ		じゃがいも									
レモンソーダゼリー					レモン	りんご	さとう										
26 (火)	【十五夜献立】																
	ごはん	牛乳													今年の十五夜は9月29日ですが、今日は少し早いお月見献立です。十五夜には、農作物の収穫を祝って、月見団子や芋羊などをお供えし、月を眺める風習があります。29日(金)にはきれいなお月さまを見ることができるといいですね。 		
	さんまの蒲焼き風	さんま						でんぷん	さとう		あぶら	しょうゆ	さけ	みりん		725 Kcal 24.3 g 27.1 g 1.5 g	910 Kcal 29.8 g 32.7 g 2.0 g
	ごま酢和え			にんじん	ごまつな	はくさい	もやし	とうもろこし	さとう		ごま	しょうゆ	す				
いものこ汁	とりにく	とうふ	にんじん	だいこん	ふなしめじ	こんにゃく	ねぎ				しょうゆ	さけ	しお				
27 (水)	ごはん	牛乳													切り干し大根は大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることで、カルシウムや鉄、ビタミンB1などが増えます。水で戻して煮物や炒め物、和え物などに使えます。 (永岡小1年生 給食なし)		
	麦ごはん							こめ	おおむぎ							602 Kcal 19.8 g 21.3 g 1.8 g	776 Kcal 24.4 g 26.8 g 2.3 g
	春巻き	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	しょうが	きゃべつ	こむぎこ	はるさめ	さとう	あぶら	しょうゆ	しお				
	切り干し大根のピリ辛炒め	ぶたにく		ピーマン	きりぼしだいこん	もやし	キムチ(ねぎ)	はくさい	だいこん	しょうが	にんにく	ごまあぶら	しょうゆ	さけ		オイスターソース	
28 (木)	ごはん	牛乳													今日の給食に使われている大豆製品は何かわかりますか？答えは油揚げ、高野豆腐、みそ、しょうゆです。大豆製品は毎日の食事に欠かせない、日本人の食生活に欠かせない深い食べ物になっています。 (永岡小4年生 給食なし)		
	鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく	みそ	チーズ								しょうゆ	さけ	みりん		590 Kcal 27.0 g 21.1 g 2.4 g	758 Kcal 33.8 g 25.3 g 3.0 g
	きゃべつとしらすの炒め煮	あぶらあげ	しらす	にんじん	さやいんげん	きゃべつ	こんにゃく				あぶら	しょうゆ	さけ	みりん			
29 (金)	ごはん	牛乳													給食では大根の根の部分しか出ませんが、葉も緑黄色野菜として食べることができます。刻んでみそ汁に入れたり、炒め物や煮物に加えてたりしてもおいしく食べられますよ。 (第一小2年生、西小 給食なし)		
	大豆ミート入りドライカレー	ぶたにく	とりにく	だいす			ピーマン	たまねぎ	さとう		あぶら	カレー	しょうゆ	しょうゆ		583 Kcal 24.8 g 20.1 g 2.3 g	740 Kcal 30.3 g 23.8 g 2.6 g
	大根サラダ	まぐろ	かつお	かいそうるい	にんじん	だいこん	きゅうり	さとう			あぶら	す	しお				
	きゃべつと卵のスープ	たまご	ベーコン	にんじん	みずな	きゃべつ		でんぷん				コンソメ	しお	こしょう			

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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

9月 給食だより

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るとい



「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

備える

買い足す ← **食べる**

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。