

令和4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 ※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)						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	
【永岡小学校リクエスト献立】										
1 (木)	麦ごはん	牛乳					こめ	おおむぎ		9月1日は「防災の日」です。近年は大地震をはじめ、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、高野豆腐や乾燥海産物などを常備しておく便利です。今日は永岡小学校のリクエスト給食の中から、鶏の唐揚げ、クレープを取り入れました。あと一つは10月に取り入れますのお楽しみに！
	鶏の唐揚げ		とりにく			にんにく	しょうが	でんぷん	あぶら	
	ひじき炒め		まぐろ	かつお	ひじき	にんじん	こまつな	じゃがいも	あぶら	
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁		とうもろこし	みそ		にんじん		たまねぎ	ねぎ	
	お米のみかんクレープ		とうもろこし			みかん	レモン	じゃがいも	あぶら	
【金ヶ崎町内産食材100%の日給食】										
2 (金)	ごはん	牛乳					こめ			今日は金ヶ崎町産食材100%の日給食です。金ヶ崎町の牛肉や卵、野菜をたっぷり使った給食になっています。金ヶ崎町のおいしい食材が食べられることに感謝していただきましょう。 
	金ヶ崎産卵のだし巻き玉子焼き		たまご				でんぷん	さとう	あぶら	
	牛肉と野菜のオイスターソース炒め		じゃがいも	かき			じゃがいも	たまねぎ	しいたけ	
	かぼちゃとなすのみそ汁		とうもろこし	みそ		かぼちゃ		なす	ねぎ	
【西小学校リクエスト献立】										
5 (月)	ごはん	牛乳					こめ			今日は西小学校のリクエスト給食の中から、和風ハンバーグを取り入れました。あとの2つは9月29日に登場します。 
	和風ハンバーグ		とりにく	ぶたにく	トマト		たまねぎ	さとう	でんぷん	
	ごぼうサラダ		だいず		にんじん		ごぼう	じゃがいも	しいたけ	
	チンゲンサイのかきたま汁		たまご	とうもろこし	にんじん	チンゲンサイ	しいたけ	でんぷん		
【お月見献立】										
6 (火)	麦ごはん	牛乳					こめ	おおむぎ		今年の十五夜は9月10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、月見団子や望月などをお供えし、月を眺める風習があります。10日(土)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。 
	さんま立田		さんま			しょうが	でんぷん	さとう	あぶら	
	じゃべつゆかり和え		かつお	ぶし	くわかめ	にんじん	しそ	じゃがいも	たまねぎ	
	芋の子汁		ぶたにく	とうもろこし		にんじん		だいこん	こんにゃく	
	お月見大福		とうもろこし					いんげんまめ	さとう	
7 (水)	ごはん	牛乳					こめ			みなさん、箸を正しく持つことができているでしょうか？箸を正しく持つと、箸で食べ物をつまんだり、小さく切ったりなどいろいろなことができ、食事を楽しくすることができます。ぜひ、正しい箸の持ち方を練習してみましょう。 (金ヶ崎中 給食なし)
	味付け海苔						さとう			
	千草焼き		とりにく		にんじん	ほうれんそう	ごぼう	たまねぎ	しいたけ	
	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	
	じゃべつと生揚げのみそ汁		なまあげ	みそ		にんじん	こまつな	じゃがいも	さとう	
8 (木)	麦ごはん	牛乳					こめ	おおむぎ		だいこんやごぼう、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。食物繊維は腸の働きをよくしてくれる働きがあるので、根菜などの野菜を積極的に食べようしましょう。 (金ヶ崎中 給食なし)
	鶏肉のオーロラソース焼き		とりにく		チーズ	トマト	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	
	じゃべつツナサラダ		まぐろ	かつお			じゃがいも	たまねぎ	さとう	
	根菜の和風カレースープ		ぶたにく		にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう	にんにく	
9 (金)	麦ごはん	牛乳					こめ	おおむぎ		9月9日は「重陽の節句」です。桃の節句(3月3日)などと同じ五節句の1つで、この日には菊の花を浮かべた酒を飲み、長寿を祝う風習があります。今日は和え物に菊の花を入れました。 (金ヶ崎中 給食なし)
	いわしの蒲焼き風		いわし				でんぷん	さとう	あぶら	
	菊花和え				にんじん	こまつな	じゃがいも	たまねぎ	さとう	
	じゃがもちみそ汁		ぶたにく	みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく	ねぎ	
12 (月)	ごはん	牛乳					こめ			わかめや昆布、ひじきなどは食物繊維が多く含まれている他、ミネラルやビタミンなども多いので、汁物や和え物、煮物などの副菜でしっかりとるようにしましょう。 (金ヶ崎中 給食なし)
	和風きんぴら包み		とりにく	とうもろこし	にんじん		たまねぎ	ごぼう	しょうが	
	じゃがいもの塩麹炒め		とりにく		にんじん		しょうが	こんにゃく	えだまめ	
	わかめのかきたま汁		わかめ	とうもろこし	わかめ	にんじん		じゃがいも	たまねぎ	
13 (火)	麦ごはん	牛乳					こめ	おおむぎ		納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆菌の働きによってゆで大豆よりも栄養価が増え、生活習慣病予防に効果的です。 (全小学校 給食なし)
	鮭じゃべつカツ		さけ				じゃがいも	たまねぎ	パンこ	
	納豆和え		なっとう		チーズ	にんじん	こまつな	はくさい	もやし	
	どさんこ汁		ぶたにく	とうもろこし	みそ	にんじん		しょうが	こんにゃく	
14 (水)	麦ごはん	牛乳					こめ	おおむぎ		梨はみずみずしくて、シャリとした歯触りが特徴です。スタミナをアップさせるアスパラギン酸も豊富で、疲労回復にも役立ちます。 
	さばの塩焼き		さば							
	なすと豚バラ肉のピリ辛炒め		ぶたにく		にんじん	ピーマン	なす	しょうが	にんにく	
	じゃべつと油揚げのみそ汁		みそ		にんじん	こまつな	じゃがいも	たまねぎ	さとう	
15 (木)	コッペパン	牛乳					こむぎこ	さとう	ショートニング	パンネとはパンの殻のような形をした筒状のショートパスタのことです。今日のようにトマト系のソースの他、クリーム系のソースにもよく合いますよ。
	北海道産豆とわかめのかき揚げ		だいず		かぼちゃ		きんときまめ	てぼうまめ	パンこ	
	パンネミートソース		ぶたにく		にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	フルーン	
	千切りじゃべつスープ		ベーコン		みずな		じゃがいも	たまねぎ	さとう	

※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