

# 令和6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	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 エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~26g 塩分2.5g未満		
19 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいも							744 Kcal 31.4 g 22.8 g 2.8 g	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。 	
	カップエッグ	たまご					しょうゆ					
	きゃべつのカレーソーテー	ベーコン		にんじん	ピーマン	きゃべつ		あぶら	カレーこ しょうゆ			
	鶏肉のトマトスープ	とりにく		にんじん	トマト	セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ			
	チーズ		チーズ									
20 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいも							777 Kcal 30.9 g 22.8 g 2.1 g	「どさんこ」は北海道産の豚の銘柄ですが、今は北海道を連想させる言葉として使われています。今日は北海道の特産物とされるじゃがいもやとうもろこし、バターが入った汁物になっています。 	
	スナックレバー	とりにく	ぶたレバー			えだまめ しょうが	じゃがいも	でんぷん さとう	あぶら			
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん		きりぼしだいこん もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ			
	えのきだけのみそ汁	とうふ	みそ	にんじん	みずな	えのきだけ	きゃべつ					
24 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいも							589 Kcal 25.9 g 17.1 g 2.0 g	「どさんこ」は北海道産の豚の銘柄ですが、今は北海道を連想させる言葉として使われています。今日は北海道の特産物とされるじゃがいもやとうもろこし、バターが入った汁物になっています。 	
	いわしの生姜煮	いわし				しょうが	さとう	みずあめ	しょうゆ			
	豆もやし炒め	さつまあげ	こんぶ	にんじん	さやいんげん	まめもやし	きゃべつ	さとう	あぶら			
	どさんこ汁	ぶたにく	みそ	にんじん		しょうが にんにく	たまねぎ	ねぎ	とうもろこし			
25 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいも							607 Kcal 19.9 g 19.9 g 2.1 g	ごはんにはお腹の調子をよくしてくれる効果がある食物繊維が多く含まれています。また、ごはんには独特の香りやうま味があるので、汁物や炊き込みご飯などに少量入れるだけで、より美味しく仕上がります。 	
	いかメンチカツ	いか		にんじん		きゃべつ	しょうが	にんにく	パンこ			
	春雨の中華和え	ハム		にんじん		きゃべつ	きゅうり		はるさめ			
	ごぼうのピリ辛スープ	ぶたにく	みそ	にんじん	にら	ごぼう	もやし	しょうが	にんにく			
26 (木)	【町内産食材の日給食】											
	ごはん	牛乳	じゃがいも								572 Kcal 24.5 g 16.4 g 1.8 g	今日は「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材をできるだけ多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。 
	豚丼	ぶたにく			ピーマン	たまねぎ	しょうが	にんにく	さとう			
	きゃべつの塩昆布和え		こんぶ	にんじん		きゃべつ	きゅうり		ごまあぶら			
かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ	みそ	かぼちゃ	にんじん	だいこん	ねぎ						
27 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいも							590 Kcal 25.4 g 18.2 g 1.9 g	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さんの料理に使われています。 	
	ひじき入り玉子焼き	たまご	ひじき				さとう	でんぷん	あぶら			
	鶏肉と野菜のみそ炒め	とりにく	みそ	にんじん	ピーマン	きゃべつ	たまねぎ	しょうが	にんにく			
	けんちん汁	とうふ	あぶらあげ	にんじん		だいこん	ごぼう	にんにく	しょうゆ			
30 (月)	【旬を考えた和食風献立】(金ケ崎小学校6年2組6班 希望献立)											
	ごはん	牛乳	じゃがいも								592 Kcal 22.3 g 21.5 g 1.8 g	今日は金ケ崎小学校6年2組6班の希望献立です。松本渚紗さん、高橋はるさん、千葉雄翔さん、菊池姫愛さん、千田皇磨さんが考えてくれました。旬を取り入れること、いろいろ、食材の組み合わせに気を付けて考えてくれました。美味しくいただきます！ 
	さばの塩焼き	さば							しょうゆ			
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くわわかめ	にんじん	あかしそ		きゅうり	もやし	さとう			
	き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	きゃべつ	たまねぎ					
りんご					りんご							

※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

## 9月給食だより

9月になって、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備蓄することができます。

### ぼうさいびちくひん 防災備蓄品



### ローリングストックのポイント

準備する

- 水**
  - 1人1日3リットル × 3日以上必要。
- 食料品**
  - 食べ慣れているもの。
  - 保存性の高いもの。
  - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
  - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
  - カセットコンロ・ボンベ。

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

命を守るために水と食料は必需品です。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。