

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 ※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	
		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	
2 (月)	【防災給食】										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、缶詰や乾物などを常備しておくくと便利です。今日は常温でも保存ができる乾物を使ったサラダや缶詰を使ったゼリー、温めなくても食べられるカレーを提供します。
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	切り干し大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ すしお	684 Kcal 17.7 g 20.9 g 3.5 g	822 Kcal 20.4 g 22.5 g 3.8 g	
	ヒートレス野菜カレー			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら ココナッツ	カレーこ しお			
	カクテルゼリー	とうにゅう	かんてん		みかん りんご ぶどう もも	さとう					
3 (火)	【かるしお給食】										今日はかるしお給食です。「かるしお」とは、生活習慣病予防や毎日の健康維持のために、塩をかるく使って美味しさを引き出す減塩の考え方です。今日のように酢を効かせたり、油麩を使って汁物にコクを出したりすると、美味しく減塩できます。揚げ物もソースなしでも美味しく食べられますね。
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお	574 Kcal 19.8 g 18.0 g 1.7 g	739 Kcal 23.8 g 22.2 g 2.3 g	
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		しょうゆ す			
	油麩入りみそ汁	みそ		にんじん	きゃべつ なす	あぶらふ じゃがいも					
4 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					今日は金ケ崎産のピーマンをたっぷり使ったきんぴらです。ピーマンの青臭さはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンには血液をサラサラにする働きがあります。 (金ケ崎中 給食なし)
	焼ききゃべつメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			きゃべつ たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	しお しょうゆ	607 Kcal 23.6 g 20.3 g 1.7 g	—	
	ピーマンきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ			
	豆腐とじゃがいものみそ汁	とうふ みそ			たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも					
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
5 (木)	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	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ すしお	621 Kcal 19.2 g 19.5 g 1.9 g	—	とうもろこしの旬は夏ですが、甘みがあり、彩りにもなるので、給食では冷凍されたとうもろこしを使い、さまざまな料理に年中取り入れています。  (金ケ崎中 給食なし)
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	中華風コーン卵スープ	たまご ベーコン		はねぎ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック さけ しお こしょう			
	冷凍みかん				みかん						
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
6 (金)	たらのみそマヨ焼き	たら みそ					ノンエッグマヨネーズ		580 Kcal 27.1 g 21.3 g 1.8 g	—	魚には良質のたんぱく質やカルシウムなどの体づくりに必要な栄養素が含まれています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。 (金ケ崎中 給食なし)
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ			
	いか団子汁	いか とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	でんぶん		しょうゆ しお			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	9 (月)	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しお	572 Kcal 21.8 g 20.3 g 1.6 g	748 Kcal 26.6 g 24.1 g 2.0 g
野菜のからし和え				にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう		しょうゆ からしこ			
きゃべつと豚肉のスープ		ぶたにく			きゃべつ しょうが えのきだけ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう			
冷凍みかん(中学校のみ)					みかん						
ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ					
10 (火)	【かみかみ給食】										今日はかみかみ給食です。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、ごぼう、こんにゃく、めかぶなど、噛み応えのある食材を多く使うのでおすすめです。
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	ますの南部焼き	ます みそ					ごま	しょうゆ みりん さけ	576 Kcal 27.5 g 17.3 g 1.7 g	727 Kcal 33.7 g 20.2 g 2.2 g	
	きんぴら大豆	ぶたにく だいず さつまあげ		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	めかぶと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	めかぶ	にんじん	きゃべつ ぶなしめじ ねぎ						
11 (水)	【永岡小学校 リクエスト給食】										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、鶏のから揚げ、かりぼり 和えを取り入れました。 
	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	わかめ		こめ さとう		しお	597 Kcal 24.8 g 18.5 g 2.2 g	748 Kcal 30.3 g 21.5 g 3.1 g	
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ			
	かりぼり				きゅうり もやし つぼづけ(だいこん)	さとう みずあめ		しょうゆ しお す			
	高野豆腐とじゃがいものみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
12 (木)	食パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう	だっしぶんにゅう	いちご	こむぎこ みずあめ さとう	ショートニング	しお イースト	603 Kcal 25.5 g 19.7 g 3.5 g	760 Kcal 31.2 g 23.7 g 4.4 g	チリコンカンにはメキシコ料理のひとつで、ひき肉、野菜、豆をトマトソースで煮込んだものです。本来は牛ひき肉を使用しますが、今日は豚ひき肉で作りました。
	チリコンカン	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	きんときまめ たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ コンソメ しお チリパウダー			
	フレンチサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブオイル	しお こしょう す			
	チンゲンサイと卵のスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	でんぶん		しお こしょう コンソメ			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
13 (金)	【お月見給食】										今年の十五夜は9月17日ですが、今日は少し早いお月見給食です。十五夜には、農作物の収穫を祝って、月見団子や里芋などをお供えし、月を眺める風習があります。17日(火)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。
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
	さんまの蒲焼き風	さんま				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	690 Kcal 23.1 g 24.9 g 1.5 g	865 Kcal 28.3 g 30.2 g 1.9 g	
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	いものご汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ぶなしめじ こんにゃく ねぎ	さといも		しょうゆ さけ しお			
お月見団子		かんてん		—	こめこ さとう みずあめ		しょうゆ				
17 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					なすの果肉はスポンジのようになっているため、味が染み込みやすく、うま味や出汁を吸収してくれるので、さまざまな料理で味わってみましょう。 (金ケ崎中 給食なし)
	彩り野菜玉子焼き	たまご ぶたにく ゼラチン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお	612 Kcal 21.7 g 21.4 g 1.9 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 さけ みりん			
	なすと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	なす もやし ねぎ						
	18 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
大豆ミート入り鶏そぼろ		とりにく だいず			たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	577 Kcal 24.6 g 21.1 g 1.6 g	—	
野菜のごまマヨ和え		かまぼこ みそ		にんじん こまつな	きゃべつ		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			
沢煮椀		ぶたにく		にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ たけのこ			しょうゆ しお			
ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ					

※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