

# 給食だより 9月

令和6年度

勝浦町学校給食センター



2学期が始まりました。学校で元気に過ごすため、「早寝早起き朝ごはん」を  
あ ことば せいかつ との  
合い言葉に生活リズムを整えましょう。

がつ ぎょうじ かんけい きゅうしょく  
9月は行事に関係した給食がいろいろ!



## 9月2日(月) 「めやすのやさいサラダ」

1日に食べたい野菜の目標量は350g以上。「めやすのやさいサラダ」は、小学校中  
がくねん やく やさい つか いちにち りょう やさい さらぶん た  
学年で約70gの野菜を使っています。1日にこの量の野菜を5皿分食べればいいことになり  
ますね! 目安の量を確かめよう!

## 9月17日(火) 「お月見給食」

今年(ことし)は9月29日がお月見。お月見は、きれいな月をながめながら秋の収穫に感謝する  
ぎょうじ つきみ こんだて まんげつ み  
行事です。お月見ゼリーの献立にしました。きれいな満月が見えるかな?



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏(なつ)から秋(あき)にかけては、台風(たいふう)が特に多く発生(はっせい)する時期(じき)です。停電(ていでん)や断水(だんすい)を想定(そうてい)し、みず しょくりょう  
品(ひん)を準備(じゅんび)しておきましょう。日常(にちじょう)的に、食料品(しょくりょうひん)を少し多めに買い置き(かおき)し、使ったら買い足(つか)す「ロー  
リングストック(らうりんぐすとく)」を実践(じっせん)することで、無理(むり)なく備える(そな)うことができます。



## ローリングストックのポイント

### そな 備える

#### 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。



### か 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。



### た 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。



## 9月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー (kcal) タンパク質 (g) しぼう質 (g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
2 (月)	とりにくとレン スマめのカレー	牛乳	めやすのやさいサラダ ももゼリー	662 24.3 16.6	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく キャベツ きゅうり フ ロッコリー	こめ じゃがいも あぶ ら ドレッシング もも ゼリー
3 (火)	ごはん	牛乳	はっほうさい はるまき	673 24.1 26.5	牛乳 ぶたにく いか えび はるまき	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
4 (水)	ごはん	牛乳	ポークビーンズ りっちゃんのにげんきサラ ダ	639 31.0 20.6	牛乳 ぶたにく ベーコ ン だいず ハム こん ぶ けずりぶし	たまねぎ にんじん え だまめ トマト キャベ ツ コーン ゆず	こめ じゃがいも バ ター さとう なまク リーム あぶら さとう
5 (木)	ほうさいようご もくごはん	牛乳	すましじる いわしのうめに さつまいもむしパン	556 23.2 22.6	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ い わし	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな	ほうさいようごもくごはん ホットケーキミックス さとう あぶら さつまい も
6 (金)	コッペパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ コンサラダ	559 20.7 19.9	牛乳 ベーコン ハム	トマトみずに にんじん たまねぎ ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン ドレッシング	コッペパン スパゲッ ティ バター なまク リーム
9 (月)	ごはん やさいふりかけ	牛乳	はるさめのすのもの とりのからあげ	618 28.4 16.5	牛乳 ハム とりにく	やさいふりかけ きゅう り キャベツ にんじん ゆず酢 しょうが	こめ マロニー さとう 白ごま でんぷん あ ぶら
10 (火)	ごはん	牛乳	かきたまじる わふうおろしハンバーグ ポイルやさい	628 27.8 19.7	牛乳 とうふ かまぼ こ わかめ ★たまご こんぶ かつお ハンバーグ	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ だいこ ん キャベツ こまつな	こめ でんぷん
11 (水)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき きゅうりのかおりつけ	621 28.1 22.7	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ すだ ち きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 さとう
12 (木)	さんしょくどん ぶり	牛乳	じゃがいものみそしる	598 25.6 18.1	牛乳 ★たまご とりに く あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白ごま じゃがいも
13 (金)	コッペパン	牛乳	カレーうどん ハムとえだまめのサラダ	656 25.7 28.3	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ キャベツ えだまめ コーン	コッペパン うどん あ ぶら ごまドレッシング
17 (火)	やきとりどん	牛乳	ぐたくさんみそしる ミニおつきみゼリー	631 27.3 15.3	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ たまねぎ にんじ ん しいたけ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう でんぷん あぶら お つきみゼリー
18 (水)	ごはん	牛乳	やさいとだいずのいそに しろみさかなのなんぼん つけ	660 35.2 18.1	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず メル ルーサ	にんじん たまねぎ こ んにゃく グリンピース 葉ねぎ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぷん ごま油
19 (木)	ごはん	牛乳	やきにくいため てづくりふりかけ	654 27.7 24.4	牛乳 きゅうりにく ぶた にく みそ ちりめん けずりぶし こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン に んにく	こめ あぶら さとう 白ごま ごま油 白ごま さとう
20 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	にらたまスープ ぎょうざのあますあんか け ミートマト	631 23.2 25.8	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご きょうざ	ジャム たまねぎ にん じん にら きくらげ トマト	コッペパン あぶら さ とう でんぷん
24 (火)	ピビンバ	牛乳	わかめスープ	611 27.7 20.9	牛乳 きゅうりにく とりに く みそ とりにく ベー コン とうふ わかめ	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
25 (水)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしたいこのすの もの わいとうみかん	639 22.7 17.1	牛乳 ぶたにく さつま あげ わかめ	にんじん たまねぎ こん にゃく えだまめ だいこ ん きゅうり みかん	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
26 (木)	ごはん	牛乳	あつあげとなすのそぼろに とさのゆずかえ	602 25.5 19.8	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ちくわ けずり ぶし	なす たまねぎ にんじん し いたけ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな ゆず酢	こめ さとう でんぷん あぶら サラダ油
27 (金)	コッペパン	牛乳	あきのミネストローネスープ アジのフライ ポイルキャベツ	665 31.4 26.7	牛乳 だいず ベーコン あじふらい	にんじん たまねぎ ぶな しめじ パセリ セロリ にんにく トマトピューレ キャベツ	コッペパン さつまいも あぶら さとう
30 (月)	ごはん	牛乳	まあほうどうふ ナムル	638 28.2 22.9	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 葉ね ぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 白ご ま

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。