



令和4年 9月 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	えんぶん g
1 木	ごはん とりそぼろ		とうふのチリソースに ブロッコリーのツナあえ	こめ さとう でんぶん あぶら わふうドレッシング	とりそぼろ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ キャベツ ブロッコリー	659 822	28.7 35.0	24.5 29.4	1.5 2.1
2 金	ごはん		とりにくのばいにくやき はくさいのおひたし なめこのみそしる	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ	うめ はくさい にんじん なめこ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	653 813	33.5 41.3	24.6 29.8	2.5 3.4
5 月	ごはん		にくやさしいため パンサンスウ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	655 821	26.8 32.8	24.7 29.8	1.8 2.2
6 火	もちげんまいごはん		はんぺんのツナマヨやき おくらのすましじる	こめ ぶちっとモチげんまい マヨネーズ	ぎゅうにゅう はんぺん ツナ チーズ とうふ わかめ	たまねぎ パセリ にんじん しいたけ オクラ ねぎ	629 765	24.9 28.6	25.2 30.5	2.7 3.3
7 水	しゅくパン いちごジャム		チンゲンサイのクリームに てっこつサラダ	しゅくパン いちごジャム じゃがいも バター さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きりぼしだいこん	643 722	27.0 31.1	22.2 25.9	2.7 3.1
8 木	ごはん		とりにくとこんにやくのみそに きゅうりとにんじんのおひたし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ	にんじん こんにやく さやいんげん たけのこ しょうが きゅうり コーン	658 819	24.3 29.7	25.5 30.9	1.9 2.5
9 金	<おつきみこんだて> ごはん		しるみぎかなフライ バックちゅうのうソース ゆでやさい しらたまだんごじる おつきみゼリー	こめ あぶら しらたまもち ごまあぶら おつきみゼリー	ぎゅうにゅう しるみぎかなフライ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん だいこん こまつな こんにやく ねぎ	671 811	24.2 27.7	19.9 23.1	1.7 2.1
12 月	カレーピラフ		マカロニスープ おこめのとうにゅうプリンタルト	こめ バター マカロニ おこめのとうにゅうプリンタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	えだまめ エリンギ たまねぎ にんじん はくさい	644 799	23.4 28.3	23.9 29.0	2.3 2.9
13 火	ごはん		マーボーなす チンゲンサイのナムル	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	654 815	21.2 25.4	27.4 33.2	1.8 2.5
14 水	コッペパン		やきそば スコッチエッグ パックケチャップ	コッペパン やきそばめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおりのり かつおぶし スコッチエッグ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	688 762	30.4 34.1	27.1 29.7	2.2 2.9
15 木	ごはん		とりにくのレモンふうみ ゆでブロッコリー ぐだくさんスープ	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	レモン パセリ ブロッコリー はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ	669 827	28.5 34.9	22.0 26.4	2.3 2.8
16 金	ごはん ふりかけ (しそこんぶ)		ぶたにくのやながわふうに きゅうりとわかめのすのもの	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	ごぼう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	655 811	25.9 31.2	20.6 24.6	1.9 2.4
20 火	ごはん		あじのカラフルやき むぎたまじる	こめ マヨネーズ おおむぎ でんぶん	ぎゅうにゅう あじ チーズ たまご	たまねぎ コーン こまつな にんじん しめじ ねぎ しょうが	658 813	31.4 39.0	24.6 29.6	1.9 2.3
21 水	コッペパン		ポークビーンズ れんこんサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ひじき ツナ	たまねぎ にんじん トマトビューレ パセリ れんこん きゅうり	631 720	28.2 33.0	28.2 33.2	2.4 2.6
22 木	ごはん		ホイコーロー はるさめのちゅうかふうサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぶかねぎ きゅうり もやし	645 801	24.3 29.6	23.1 27.8	1.4 1.9
26 月	ビビンバ		すいぎょうざスープ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく しらすぼし みそ たまご ぎゅうにゅう ベーコン すいぎょうざ わかめ	こまつな にんじん もやし たまねぎ	648 802	25.1 30.3	23.1 27.6	2.2 3.4
27 火	ごはん		いわしのうめに はくさいのこんぶあえ ふしめんじる	こめ ふしめん	ぎゅうにゅう いわしのうめに しおこんぶ とうふ なるとまき あぶらあげ	はくさい きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	624 772	28.6 35.1	18.5 21.6	2.2 3.1
28 水	しゅくパン		わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	しゅくパン スパゲティ バター イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ コーン キャベツ きゅうり	607 754	22.8 27.9	26.5 31.9	2.2 3.1
29 木	ごはん		かぼちゃととりにくのにも ごまあえ ぶどうゼリー	こめ さとう ごま ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう	618 755	22.7 27.6	14.6 16.6	1.7 2.3
30 金	ごはん		いかとやさいのチヂミ もやしとにんじんのナムル わかめスープ	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ	もやし にんじん たまねぎ	645 797	24.6 29.7	18.7 22.0	1.9 3.0

※材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 豆類 タラコ ウナギ 雑穀類

アリシンを含む食品

たまねぎ にんにく ねぎ らっきょう

十五夜と行事食

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

今日は十五夜

十五夜は「芋名月」ともいいます。今年も9月10日です。

1. お供え物をお供えするよ
2. 月を眺めよう
3. 月見団子を食べよう
4. 月見酒を飲もう