



# 令和元年9月よていこんだてひょう



【小学校】

★24日:酒々井小振替休日

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしよく てんかぶつ	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 1人分-kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ 	
					あか		みどり		き			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
3	火	むぎごはん	○	ひきにくとやさいかレー ぶくじんづけ レモンパンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく しょうが ぶくじんづけ なす コーン みかん もも パイナップル ナタデココ アロエ レモン	こめ むぎ こむぎ	あぶら マーガリン	686 18.8 19.5 2.4	今日から2学期の給食の始まりです。暑さに負けないために、元気に2学期を過ごすためにも、好き嫌いを克服して食べましょう！
4	水	(カレー)ごはん	○	しゅうまい2こ ピビンバのぐ ワカメスープ にゅうさんきんいんりょう	しゅうまい ぶたにく ほたて みそ	ぎゅうにゅう にゅうさんきん いんりょう わかめ	にんじん えどな こまつな	きりほしだいこん たまねぎ コーン えのきたけ にんにく ねぎ しょうが	こめ マロニー さとう	あぶら ごま	660 23.6 16.6 2.7	人気メニューの「ピビンバ」の登場です。肉だけでなく、野菜が入った栄養満点メニューです。給食では、切干大根も入れています。
5	木	(カレー)よこわりまるパン	○	とうふハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ(ドレッシング) きのこのクリームスープ	とうふ ハーフ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ コーン たまねぎ	パン こめ さとう	あぶら なまクリーム	635 24.3 29.9 3.4	手をきれいに洗おう！ 手には見えない汚れやバイキンがたくさんついています。食事の前には、石けんでしっかり手を洗いましょう。
6	金	ごはん	○	おやこやき そくせきづけ ぶたにくとやさいののもの	とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい キャベツ たくあん たまねぎ れんこん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	619 22.9 16.4 2.4	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があります。暑さに疲れやすいこの時期にぴったりの食べ物です。
9	月	ごはん	○	かいそうサラダ(ドレッシング) すふた なし	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ なし	こめ さとう でんぶ	あぶら	651 22.6 20.9 2.5	旬の食べ物～梨～ 夏の終わりに秋にかけて美味しい梨は、水分が多く、みずみずしい果物です。味わっていただきましょう。
10	火	ごはん	○	とりにくのしょうがやき1こ だいのいそに かきたまじる ヨーグルト	とりにく とうふ たまご だいたす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	こめ さとう でんぶ	あぶら	610 29.3 15.1 2.8	正しい配膳をしよう！ 主食のごはんは左、汁物は右、おかずは奥、お箸は手前。箸先が左に向くようにそろえておきましょう。盛り付けを見て確認しましょう。
11	水	チャーメン	○	てつなべぎょうざ にらともやしちゅうかあえ さらうどんのぐ	ぎょうざ ぶたにく なるとう うずらたまご えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし ほししいたけ	チャーメン さとう でんぶ	あぶら	633 27.1 28.9 3.2	9月の全国おいしいもの巡りで登場する長崎県の料理の一つ「皿うどん」の登場です。肉や魚介類、野菜が入った具沢山の食べ物です。
12	木	ピラフ	○	しろみざかな(ほぎ)のレモンソースかけ コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	ほぎ ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり レモン たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	こめ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	685 27.6 21.8 3.6	大豆を食べよう！ 大豆は、「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養豊富な食べ物です。不足しがちな食べ物ですので、家でも積極的に食べましょう。
13	金	ごはん	○	さんまのおかか きりほしだいこんサラダ しずいみそのけんちんじる おつきみだんご	さんま とりにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん きゅうり こぼろ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう みたらしたんご	あぶら ごま	668 26.6 17.2 2.5	十五夜(お月見)献立 今日は、十五夜です。秋に収穫されたものをお供えて、お月見をします。給食では、里芋の入った汁物とお団子の登場です。
16	月	<b>敬老の日</b>										
17	火	スパゲティミートソース	○	ままかりののりごまフライ1ぼん いもいっぱいサラダ レモンカスターダルト	ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう ままかり のり	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ じゃがいも さつまいも タルト	あぶら マヨネーズ ごま	674 23.1 26.0 2.4	ままかりのりごまフライ！ 一般的には「さつぱ」と呼ばれる魚です。岡山県が有名で、骨まで食べることができる魚です。
18	水	ごはん(かんこくのり)	○	てまきずししょうたまごやき1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため トックスープ れいとうアップル	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	もやし キムチ キャベツ だいこん ねぎ にんにく りんご	こめ さとう でんぶ トック	あぶら ごま	656 25.9 20.2 2.6	韓国風手巻き寿司を作ろう！ ご飯に玉子焼きや韓国風炒めをのせて、韓国のりで巻いて食べましょう！
19	木	ごはん	○	あじのわふうドレッシングかけ うらかみそぼろ ぐそうに	あじ ぶたにく とりにく こうやどとう かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	もやし ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう さといも しらたまも でんぶ	あぶら	647 26.2 18.3 2.5	毎月19日は「食育の日」 9月の「全国おいしいもの巡り」は、「長崎県」です。郷土料理の「浦上そばろ」や「具雑煮」が登場します。
20	金	(カレー)よこわりまるパン	○	やさしいコロック(ソース) みそドレッシングサラダ ポルシチふうスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり もやし かぶ たまねぎ	パン じゃがいも さとう なまクリーム	あぶら ごま なまクリーム	616 22.5 23.1 2.5	ラグビーワールドカップ献立 今回は、日本が会場となります。9月の給食では、日本の対戦国のロシアとアイルランドの料理が登場します。まずはじめにロシアの「ポルシチ風スープ」の登場です。
23	月	<b>秋分の日</b>										
24	火	ごはん	○	ショーロンボー1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) マーボーどうふ(なすいり)	ショーロンボー ぶたにく とうふ だいたす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり なす しょうが ほししいたけ にんにく	こめ でんぶ	あぶら ごま	685 24.2 25.9 2.2	辛い料理で汗をかきましょ！ 汗をかかると、体温を下げる働きがあります。麻婆豆腐を食べて、汗をかきましょ！
25	水	むぎごはん	○	いわしのカレーハンバーグフライ ごもくまめ あきのすましじる きよほう2つぷ	いわし だいたす とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん えどな	れんこん だいこん ごぼう きよほう ほししいたけ こんにゃく ねぎ しめじ なめこ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	644 23.7 19.7 2.3	ぶどうの王様～巨峰～ 巨峰はぶどうの中でも大変大きい粒で、世界に誇れる品種です。今の時期に美味しい果物です。
26	木	(カレー)チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) はなやさいサラダ ダブルコンドル(ウィンナーにこみスープ) ひとくちみかんゼリー2こ	たまご ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン だいこん しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	634 21.7 20.6 3.0	ラグビーワールドカップ献立 9月20日は、アイルランド料理の「ダブリン」の登場です。首都ダブリンでよく食べられる、ウナギやじゃが芋が入った料理です。
27	金	ごはん	○	てんぷら(てんぷ) (ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ) いそかあえ しずいみそのこんさいごまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう こむぎ	あぶら ごま	642 21.8 19.9 2.9	給食クイズ～私はだれでしょう～ 山でとれる山芋に対して、里でとれることからこの名前が付けられました。千葉県では「ちば丸」という種類が有名です。
30	月	ごはん	○	さばのちゅうかソース ちゅうかふうひじきサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	さば ぶたにく みそ にんじん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	660 25.5 18.7 2.6	答え：里芋 里芋は、皮をむくとヌルヌルします。これは、「ムチン」や「カラクタン」という成分で、胃腸の動きを助けてくれます。

★9月分給食費の口座振替日は、9月2日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、10月分と同じ日(9月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 学校給食摂取基準(8～9歳の場合)

1人分 - : 650kcal	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
たんぱく質 : 21.1～32.5g	
脂質 : 14.4～21.7g	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
塩分 : 2.0g未満	



## 元気に2学期のスタートを！

夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。体のどこかに疲れが残っているものです。  
早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。栄養とともにしっかり休養をとり、生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。



## 今月の酒々井産



コシヒカリ 1等米



味噌  
・13日:けんちん汁  
・27日:根菜ごま汁

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

