



# 平成25年9月予定献立表



酒々井町 学校給食センター

【小学校】

☆酒々井小学校：30日は運動会の振替休日

| 日  | 曜 | しゅよく<br>日         | 牛<br>乳   | お か ず   | デザート               | おもなざいりょうとはたらき                            |                           |                        |  | 栄養価<br>熱量(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)                | ひとくち<br>メモ            |               |   |
|----|---|-------------------|----------|---|--------------------|--|---------------------------|------------------------|--|--|-----------------------|---------------|---|
|    |   |                   |          |   |                    | あか<br>血・肉・骨になるもの                         |                           | みどり<br>からだの調子を整える      |  |  |                       | き<br>熱や力になるもの |   |
|    |   |                   |          |   |                    | たんぱく質                                    | 無機質                       | ビタミン                   |  |  |                       | 炭水化物          | 脂質  |
| 3  | 火 | ごはん<br>てんかぶつ      | ○        | ぶたヒレカツ<br>ひきにくとやさしいカレー                          | ヨーグルト<br>サラダ       | とりにく<br>ぶたにく<br>しろういげんまめ                 | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ<br>ヨーグルト  | にんじん<br>ピーマン           | たまねぎ セロリ<br>コーン しょうが<br>にんにく<br>みかん パイン<br>アロエ もも            | こめ<br>ごむぎこ<br>パンこ                              | あぶら<br>マーガリン          | 702<br>22.9   | 今日から2学期の給食が始まりました。暑さに負けないためにも、しっかり食べましょう。   |
| 4  | 水 | ごはん               | ○        | さばのみそに<br>おひたし<br>しずいみそのいなかじる                   | れいとう<br>みかん        | さば<br>なまあげ<br>みそ                         | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>チンゲンサイ         | もやし ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>こんにやく<br>みかん                           | こめ<br>じゃがいも                                    | あぶら<br>ごま             | 639<br>24.3   | 汗で失われる水分と塩分を同時に補給できるのが味噌汁です。暑い時こそ味噌汁を飲みましょう。  |
| 5  | 木 | ちゃーめん             | ○        | もちごめにくだご1こ<br>さらうどんのぐ                           | しらたま<br>フルーツ       | ぶたにく<br>なるとう<br>えび いか<br>うすらたまご          | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>チンゲンサイ         | きゃべつ<br>ほししいだけ<br>もやし もも<br>みかん パイン                          | ちゃーめん<br>もちごめ<br>しらたまもち<br>でんぶん<br>ゼリー         | あぶら                   | 614<br>24.3   | ☆豚肉パワー☆<br>豚肉には、体の組織を作る、たんぱく質が多く含まれています。またほかの肉に比べて、ビタミンB1が多く含まれ、糖質をエネルギーに分解するとき大切な働きがあります。疲労回復にも効果があり、暑さで疲れやすいこの時期には、もってこいの食べ物です。                       |
| 6  | 金 | (物だじょう)<br>むぎごはん  | ○        | つつなべぎょうざ<br>ピビンバのぐ<br>わかめスープ                    | レモン<br>ソーダ<br>ゼリー  | ぶたにく<br>はたて<br>たまご<br>みそ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | ほうれんそう<br>こまつな         | もやし<br>きりほしだいこん<br>たまねぎ ねぎ<br>コーン しょうが<br>にんにく               | こめ むぎ<br>ぎょうざのかわ<br>さとう<br>ゼリー                 | あぶら<br>ごま             | 687<br>25.9   | 9月の厚焼き玉子も、酒々井町マスコットキャラクターの井戸こし(しずいちゃん)の模印入りです。  |
| 9  | 月 | ごはん<br>(いわしのかくこ)  | ○        | あつやきたまご1こ<br>こまだれサラダ(ドレッシング)<br>けんちんじる          | しずいまちで<br>とれたなし    | たまご<br>とうふ<br>いわし                        | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな           | だいこん<br>ごぼう ねぎ<br>きゅうり<br>もやし なし<br>こんにやく                    | こめ<br>さといも                                     | あぶら<br>ごま             | 647<br>23.3   | 里芋の話<br>日本では、縄文時代から栽培されました。山で採れるやま芋に対して、人里でとれるので、「里芋」の名がつけられたといわれます。  |
| 10 | 火 | ごはん<br>(のりつくだに)   | ○        | さわらのさいきょうやき<br>いそかえ<br>としじる                     | セノビー<br>ゼリー        | さわら<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>のり              | にんじん<br>ほうれんそう         | えのきだけ<br>ごぼう<br>こんにやく<br>だいこん<br>ねぎ                          | こめ<br>さといも<br>ゼリー                              |                       | 622<br>26.5   | 秋の味覚の代表といえば「きのこ」です。最近では栽培されたものが1年中出回っていますが、きのこの旬はやはり秋です。おいしくいただきましょう！   |
| 11 | 水 | (物カワガ-ガ-)<br>まるパン | ○        | ハンバーグきのこソースかけ<br>かいそうサラダ(ドレッシング)<br>やさしいクリームスープ | かじゅう<br>グミ         | とりにく<br>ぶたにく<br>かいそう<br>ベーコン<br>しろういげんまめ | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ<br>スキムミルク | にんじん<br>ブロッコリー         | えのきだけ<br>しめじ たまねぎ<br>きゃべつ セロリ<br>きゅうり かぶ<br>ズッキーニ<br>エリンギ ねぎ | パン<br>さとう<br>ごむぎこ<br>グミ                        | あぶら<br>バター<br>ごま      | 667<br>30.4   | 秋の味覚の代表といえば「きのこ」です。最近では栽培されたものが1年中出回っていますが、きのこの旬はやはり秋です。おいしくいただきましょう！   |
| 12 | 木 | むぎごはん             | ○        | コーンしゅうまい1こ<br>ハンサンスー<br>マーボー豆腐                  |                    | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>にら             | コーン<br>もやし ねぎ<br>きゃべつ<br>ほししいだけ<br>しょうが                      | こめ むぎ<br>でんぶん<br>さとう マロニー<br>しゅうまいのかわ          | あぶら<br>ごま             | 663<br>25.6   | 辛い料理で汗をかこう！<br>汗をかくことで、体温を下げる働きがあります。たくさん食べて、暑さを吹き飛ばそう！   |
| 13 | 金 | ごはん               | ○        | きびなごサクサクあげ2ほん<br>だいすのいそに<br>しずいみそのやさしいじる        | ぶどう<br>ゼリー         | とりにく<br>だいす<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ           | ぎゅうにゅう<br>きびなご<br>ひじき     | にんじん                   | だいこん<br>ねぎ<br>ほししいだけ   | こめ さとう<br>ごむぎこ<br>じゃがいも<br>ゼリー                 | あぶら                   | 620<br>21.9   | 給食でおなじみとなってきた「きびなご」。頭からしっぽまで丸ごと食べられるお魚です。よくかんで食べましょう！   |
| 16 | 月 | 敬老の日              |          |   |                    | 敬老の日                                     |                           |                        |  |  |                       |               |   |
| 17 | 火 | ごはん               | ○        | あげだしとうふおろしあんかけ<br>いんげんのごまあえ<br>とりごほうじる          | こくとう<br>ビーンズ       | とうふ<br>とりにく<br>なまあげ<br>みそ だいす            | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん | だいこん もやし<br>ごぼう しょうが<br>ねぎ しょうが<br>ほししいだけ<br>こんにやく           | こめ<br>でんぶん<br>さとう                              | あぶら<br>ごま             | 623<br>23.9   | さやいんげんの話<br>収穫までの期間が短く、1年に3度も採れることから「三度豆」ともよばれます。   |
| 18 | 水 | こくとうパン<br>(なしジャム) | ○        | さけのバジルやき<br>かほちゃサラダ<br>チリコンカン                   |                    | さけ<br>ぶたにく<br>だいす                        | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト           | にんじん<br>かほちゃ<br>バジル    | たまねぎ<br>レーズン<br>グリーンピース<br>にんにく しょうが                         | パン<br>じゃがいも<br>ジャム                             | あぶら<br>マヨネーズ<br>アーモンド | 674<br>32.9   | 給食クイズ<br>おうちで、一番多く食べられている魚は何でしょう？<br>①さけ ②さば ③あじ  |
| 19 | 木 | ごはん               | ○        | おつきみやき<br>さといものそぼろに<br>しらたまじる                   | おつきみ<br>ゼリー        | ぶたにく<br>とりにく<br>たら とうふ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ  | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな<br>かほちゃ   | ほししいだけ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>コーン<br>えだまめ                        | こめ さとう<br>さといも<br>でんぶん<br>白玉もち<br>ゼリー          |                       | 655<br>22.0   | お月見献立<br>今年は9月19日が十五夜です。給食でも、お月見にちなんだ料理が登場します。  |
| 20 | 金 | カレー<br>ピラフ        | ○        | とりのこそうやき1こ<br>マドアンサラダ<br>ラビオリスープ                | ピーチ<br>コンポート       | とりにく<br>ぶたにく                             | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>こまつな           | きゅうり<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>もも                           | こめ<br>じゃがいも<br>ラビオリのかわ                         | あぶら<br>マヨネーズ          | 625<br>26.1   | 18日の答え：①さけ<br>魚の栄養は、からだを作ってくれたり、脳の働きをよくしてくれたりします。魚によって持っている栄養も違うので、いろいろな魚を食べましょう。   |
| 23 | 月 | 秋分の日              |          |   |                    | 秋分の日                                     |                           |                        |  |  |                       |               |   |
| 24 | 火 | (物カワ)サイ<br>ごはん    | ○        | チーズオムレツ<br>こんにやくサラダ(ドレッシング)<br>ハヤシチュー           | れいとう<br>パイン        | ぶたにく<br>たまご                              | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>かいそう     | にんじん<br>ほうれんそう         | 玉ねぎ きゃべつ<br>グリーンピース<br>こんにやく<br>にんにく しょうが<br>パインアップル         | こめ<br>じゃがいも<br>ごむぎこ                            | あぶら<br>バター            | 696<br>24.1   | お彼岸とおはぎ<br>お彼岸には、米やもち米を炊き、軽くついて小さく丸め、あんやきなこなどをまぶしたおもちを作ります。<br>●春に咲くはだんにちなんで、春に作るおもちを「はだちち」<br>●秋に咲く萩にちなんで、秋に作るおもちを「おはぎ」といいます。どちらも同じ食べ物です。おいしくいただきましょう。 |
| 25 | 水 | けんちん<br>うどん       | ○        | かつおフライ(ソース)<br>じゃがいものきんぴら                       | おはぎ                | とりにく<br>ぶたにく<br>かつお<br>あぶらあげ             | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>さやいんげん         | ごぼう<br>ほししいだけ<br>しめじ ねぎ<br>だいこん<br>こんにやく                     | うどん<br>さといも<br>じゃがいも<br>さとう<br>パンこ あんこ<br>もちごめ | あぶら<br>ごま             | 597<br>24.5   | 給食クイズ<br>「十三里」ともいわれる秋の味覚は何でしょう？<br>①栗 ②さつま芋 ③梨  |
| 26 | 木 | ごはん               | ○        | おこのみステーキ<br>きりほしだいこんのもの<br>さつまじる                | きよほう<br>2つぶ        | ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ たら<br>いか えび   | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな | ほししいだけ<br>きりほしだいこん<br>しょうが<br>きゃべつ ねぎ<br>だいこん きよほう           | こめ<br>さとう<br>さつまいも                             | あぶら                   | 647<br>21.1   | 26日の答え：②さつま芋<br>風味がクリに似ていることから「クリ(丸)より(四)里(う)まい(十三里(9+4=13))」と言われます。  |
| 27 | 金 | ごはん               | ○        | ひとくちぎょうざ2こ<br>ぶたにくとピーマンいため<br>キムチスープ            | ひとくち<br>りんご<br>ゼリー | ぶたにく<br>やきとうふ<br>みそ                      | ぎゅうにゅう                    | ピーマン<br>にんじん           | ただけのこ<br>はくさい<br>ほししいだけ<br>ねぎ キムチ<br>にんにく しょうが               | こめ さとう<br>ぎょうざのかわ<br>マロニー<br>ゼリー               | あぶら                   | 650<br>26.6   | 吉野煮には、10種類もの食材が入っています。いろいろな食材を味わいながら、探してみよう。  |
| 30 | 月 | ごはん               | ●<br>おはぎ | あじのなんばんづけ<br>そくせきづけ<br>よしのに                     |                    | あじ いか<br>とりにく<br>なまあげ<br>うすらたまご<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>さやいんげん         | はくさい<br>だいこん<br>ごぼう たまねぎ<br>ほししいだけ<br>たくあん                   | こめ さとう<br>でんぶん<br>さといも<br>ミルメーク                | あぶら<br>ごま             | 712<br>28.1   |   |

★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。

## 元気に2学期のスタートを

2学期が始まりました。しばらくはまた残暑が続きます。朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、「早寝・早起き」など生活リズムを整え、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  
味噌汁  
13日野菜汁  
さつま芋  
梨

★献立表の材料の 下線が酒々井産の食材です。

## ★学校給食摂取基準★

(8~9歳の場合)

熱量：640kcal

たんぱく質：24g

(範囲：18~32g)

