

令和5年9月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひづけ 日付 曜日	献立名	使用材料 (つかう たべもの)				こんげつ 今月の旬	
		おもに体をつくるものになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)			おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)	その他のビタミンが多い(4群)		たんすいかぶつ おおぐん(5群) しつ おおぐん(6群)
4 (月)	麦ごはん 豚肉丼	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		
	けんちん汁		ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく	さとう あぶら		
			とりにく	ねぎ ごぼう だいこん	あぶら		
5 (火)	ロールパン ツナとポテトのグラタン	牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	(トマト)	
			まぐろあぶらづけ	パセリ たまねぎ	じゃがいも あぶら		
			チーズ				
6 (水)	かまだきごはん ちくわの あおさ揚げ	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ かんぱん		
	みそ汁	かんぱん	ちくわ	にんじん こまつな たまねぎ もやし こんにやく	こむぎこ でんぶん あぶら		
			あかみそ				
7 (木)	米粉入りパン フェイジョアード	牛乳	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	こめこいりパン	ホールコーン	
			とりにく	ソーセージ たまねぎ にんにく セロリ	あぶら		
			きんときまめ				
8 (金)	麦ごはん 秋なすのマーボー豆腐	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	なす	
			ぎゅうにく	ねぎ たまねぎ なす にんにく	でんぶん さとう あぶら		
			とうふ あかみそ	しょうが			
11 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	なす かぼちゃ きゅうり (トマト)	
			ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす しょうが	こむぎこ あぶら		
			グリーンサラダ	トマトに	にんにく セロリ		さとう あぶら
12 (火)	ロールパン ホキのパン粉焼き	牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	かぼちゃ ぶどう	
			ホキ	パセリ	パンこ あぶら		
			かぼちゃのポターージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム かぼちゃ こまつな たまねぎ セロリ		こめこ あぶら
13 (水)	麦ごはん 焼きシヤモ	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		
			シヤモ				
			五目きんぴら	とりにく	にんじん ごぼう しょうが こんにやく		さとう あぶら
14 (木)	ちいさいロールパン 肉みそうどん	牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン	ホールコーン	
			ぎゅうにく	とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく		うどん さとう あぶら
			中華こんにやくサラダ	あかみそ			さとう あぶら
15 (金)	麦ごはん イカのかりん揚げ	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	とうがん	
			イカ		でんぶん あぶら		
			とうがん汁	とうふ	こまつな ねぎ とうがん		
19 (火)	米粉入りパン チリコンカン	牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン		
			ぎゅうにく	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ セロリ にんにく		さとう あぶら
			バター煮	きんときまめ			じゃがいも さとう バター
20 (水)	麦ごはん 豆腐のみそかけ	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		
			とうふ	あかみそ	さとう		
			肉じゃがのうま煮	とりにく	あつあげ		にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ こんにやく
21 (木)	ロールパン ホキのクリーム煮	牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン ももゼリー	ホールコーン (もも)	
			ホキ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ しょうが		じゃがいも こめこ あぶら
			くきわかめのサラダ		キャベツ ホールコーン		さとう あぶら
22 (金)	麦ごはん とりのから揚げ	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		
			とりにく		しょうが にんにく		でんぶん さとう あぶら
			白みそ汁	とうふ	しろみそ		にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ
		小松菜ともやしの磯香あえ	のり	こまつな	もやし		

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※25日(月)からの分は、裏面にあります。

ひつけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)				こんげつ 今月の旬	
		おもに 体をつくるものになる食品(あか)		おもに 体の調子を整えるものになる食品(みどり)			おもに エネルギーのもとになる食品(きいろ)
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)	その他のビタミンが多い(4群)		たんすいかぶつ、おおい(5群) 炭水化物が多い(5群) 脂質が多い(6群)
25 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	ドライカレー	ぶたにく		にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ		あぶら	
	青菜と豆腐のスープ	とりにく やきどうふ		チンゲンサイ たまねぎ		あぶら	
	粉ふきいも					じゃがいも	
26 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				ことうパン	
	サワラのフライ トマトソースかけ	サワラ			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう あぶら	
	キャベツとコーンのスープ	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン		あぶら	
27 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	
	イカの揚げ煮	イカ				でんぷん あぶら	
	五目豆	とりにく だいず こんぶ		にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく		さとう あぶら	
	小松菜ともやし の あえもの			こまつな もやし			
28 (木)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン	
	ひじきとツナの和風スパゲッティ	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく		スパゲッティ	
	小松菜のサラダ			こまつな もやし ホールコーン		さとう あぶら	
29 (金)	麦ごはん 牛乳 月見団子	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ つきみだんご	
	サケの塩焼き	サケ					
	五目汁			こまつな ねぎ ごぼう だいこん もやし こんにやく			
	きゅうりの佃煮				きゅうり しょうが	さとう	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

きゅううしよくだより 津市香良洲学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ二学期が始まります。朝や夕方は少しは涼しくなりましたが、日中の日差しはまだ強く、厳しい暑さが続きます。朝・昼・夜の食事をしっかり食べ、体調に気をつけましょう。特に、朝ごはんは熱中症の予防にとっても大切です。ごはんやパン・麺などの主食と、いろいろなおかずを組み合わせると効果的です。また、日中はお茶や水で、こまめに水分をとり、夜は早く寝て、しっかりと体を休めるようにしましょう。今月の給食には、なすやきゅうり、かぼちゃ、とうがんなどの夏野菜を使う予定です。水分やビタミンが多く、体の疲れをとってくれます。お楽しみに♪

★ 9月の行事「防災の日」を知ろう♪

9月1日は、「防災の日」です。今から100年前の9月1日に起きた「関東大震災」にちなみ、地震や台風などへの備えを考える日として、各地で防災訓練が行われます。日本は、昔から地震や台風などの災害が多い国です。また、最近は大雨による洪水や土砂崩れなどで、大きな被害を受けることもあります。こうした災害は、いつ、どこで起きるか誰にもわかりません。日ごろから、自分や家族を守るための行動や、災害への備えについて考え、家族で話し合っておきましょう。給食では、毎年9月の最初に、調理員さんたちが大釜で炊く「釜炊きごはん」や、非常食の「かんぱん」を出しています。今年、9月6日の予定です。



★ 秋の行事「中秋の名月」を知ろう♪ ～今年9月29日(金)です～

旧暦8月15日の月を、「中秋の名月」と言います。この時期は空気が澄んでいて、一年で一番きれいな月が見られると考えられたことから、秋の収穫を感謝しながら月を眺める「お月見」の行事がはじまった、と言われています。お月見の夜は「十五夜」とも呼ばれ、稲穂に見立てたすすきを飾り、収穫したばかりの米で作ったお団子や、里いもなどを供えます。里いもを供えることから十五夜の月を「芋名月」と呼ぶこともあります。旧暦で考えるため毎年日が変わり、今年、9月29日(金)です。給食でも、この日に月見団子を出す予定です。きれいな月が見られるといいですね♪



★ 9月・旬の食べもの ～「冬瓜」「かぼちゃ」～

「冬瓜」 夏に収穫した実を、冬まで保存できることから、名前がついたと言われています。皮は濃い緑色で、中身は透明に近い白色の、きれいな野菜です。15日の金曜日に使います。お楽しみに♪



「かぼちゃ」 代表的な緑黄食野菜で、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。甘味が強く、料理のアクセントにもおすすめです。11日と12日に使います。お楽しみに♪



★ 献立紹介 ～「フェイジョア」～

フェイジョアは、ブラジル料理のひとつです。豆や肉を煮込んで、ごはんと一緒に食べます。給食では、とり肉とソーセージ、玉ねぎ、金時豆を使って、7日に出す予定です。パンと一緒に、いただきます。お楽しみに♪