

令和5年 9月

学校給食予定献立表 B班

津市中央学校給食センター

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4月	麦飯 牛乳 秋なす入りマーボー豆腐 春雨の中中華サラダ	豚肉 赤みそ豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なす きゅうり	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油	716	29.7
5火	非常食パン 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 フライビーンズ 梨	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 梨	非常食パン じゃがいも コーンスターチ でん粉 さとう	植物油 バター	869	28.6
6水	麦飯 牛乳 鶏ごぼろ 小松菜ともやしのごまあえ 冬瓜汁	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 ねぎ	ごぼろ もやし 玉ねぎ とうがん	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	778	25.6
7木	米粉入りパン 牛乳 チリコンカーン 小松菜のサラダ ヨーグルト	牛肉 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン さとう	植物油	750	34.0
8金	麦飯 牛乳 鮭のごまからめ じゃがいもそぼろ煮 ひじき佃煮	鮭 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま ごま油	876	34.6
11月	麦飯 牛乳 ビビンバ サムゲタン風スープ	牛肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ 小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく しめじ たけのこ もやし 根深ねぎ	米 大麦 さとう もち米	植物油 ごま油 ごま	751	30.8
12火	米粉入りパン 牛乳 ホキのピザ焼き ドレッシングサラダ コーン豆乳スープ	ホキ ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉入りパン さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油	728	39.7
13水	麦飯 牛乳 焼きししゃも 高野豆腐の煮物 ごまあえ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼろ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま	739	32.6
14木	米粉入りパン 牛乳 太刀魚のハーブグリル ジャーマンポテト 野菜スープ	太刀魚 ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン パン粉 じゃがいも	オリーブ油 植物油	793	37.1
15金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鮭の南部焼き 五目豆 小松菜ともやしのおひたし 焼きのり	鮭 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布 やきのり	人参 小松菜	こんにゃく ごぼろ 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう	ごま 植物油	783	40.1
19火	米粉入りパン 牛乳 豆腐のグラタン 春雨スープ いちごジャム	厚揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし	米粉入りパン はるさめ いちごジャム	植物油 ごま油	726	34.6
20水	麦飯 牛乳 酢豚 青菜のスープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ	生姜 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	748	29.1
21木	米粉入りパン 牛乳 さけのフライ キャベツのマスタードサラダ かぼちゃのポタージュ	鮭 ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参	キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン 小麦粉 パン粉 さとう 米粉	植物油 バター	847	40.5
22金	麦飯 牛乳 いかの揚げ煮 大豆入りひじきの炒り煮 キャベツのごまあえ	イカ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	こんにゃく ごぼろ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	771	31.8
25月	麦飯 牛乳 バターチキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 海藻	人参 トマト煮	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃがいも さとう 米粉	植物油 バター ごま油	728	24.5
26火	減量黒糖パン 牛乳 サーモンクリームベンネ イタリアンポテト ミネストローネ	ベーコン 鮭 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 トマト煮	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン セロリー キャベツ	黒糖パン コーンスターチ マカロニ じゃがいも	バター 植物油 オリーブ油	746	31.7
27水	麦飯 牛乳 いかのピリ辛焼き 豚汁 もやしのごまあえ	イカ 赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 にんにく ごぼろ 大根 こんにゃく もやし	米 大麦 さとう でん粉	ごま	694	35.1
28木	米粉入りパン 牛乳 ホキのカップ焼き ジュリアンスープ 小松菜の梅ドレッシングサラダ	ホキ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 練り梅	米粉入りパン さとう	マヨネーズ風ドレッシング 植物油	690	35.9
29金	減量わかめごはん 牛乳 月見うどん チンゲン菜のサラダ きな粉入り月見団子	鶏肉 うずら卵 きな粉	わかめ 牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 うどん さとう だんご	植物油	747	23.0

今月の旬の食材

冬瓜、秋なす、かぼちゃ、梨を使っています。

津市では、久居や香良洲町などで多く栽培されています。5日の梨も久居で収穫されたものです。

防災の日 9月1日

9月1日は、「防災の日」です。1923年のこの日に発生した関東大震災に由来します。最近では、大雨による被害も各地で起きています。いつ、どんな災害が起きるかわかりません。日頃から、保存できる食べ物を準備しておくことも大切です。給食では、5日(火)に非常食パンを使った献立を取り入れました。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力をお願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※台風時の給食について

暴風警報または台風接近に伴う大雨警報、洪水警報発表時は、給食が中止になります。保護者の皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

中秋の名月、お月見は、9月29日(金)です。お団子やスキの穂をお供えて、月を眺めます。給食では、月見うどんと月見団子を取り入れます。