

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料、天候によって献立を変更することがあります。

9月 栄養指導目標

貧血を防ぐ食事をしよう

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
中学校	830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
ひとくちメモ	9月1日は防災の日。自分事としてとらえて、防災について考えてみましょう。	図書コラボでリクエスト2位だった『ココアあげパン』です。よくかんでいただきます。	つみれじるには、『とびうお』をつかったつみれを使っています。とびうおは漢字では、どのように書くのでしょうか？	今日は旧暦の7月13日ウンケーです。おいしいウンケージュシーを食べて、ご先祖様をお迎えしましょう。	盆休(ナカビ)
小学校	E 547 P 22.4 F 14.4	E 645 P 28.4 F 23.8	E 563 P 23.3 F 16.7	E 584 P 24.5 F 19.0	
中学校	E 651 P 26.2 F 15.4	E 674 P 24.3 F 21.1	E 703 P 28.8 F 20.7	E 681 P 26.5 F 18.2	
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
ひとくちメモ	図書コラボでリクエスト1位だった『プリン』です。卵・乳製品を使用していないプリンです。	レバーには、鉄分だけでなく、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどからだを元気にする栄養素がふくまれています。	チリトマト煮は少しスパイスですが、香辛料の働きで、食欲がわいてきます。	「ゆかり」は、梅ぼし等をつくりに使う「赤しそ」が原料です。さわやかな風味で、和え物もおいしく感じます。	あさりにも鉄分やたんぱく質などが多くふくまれています。栄養価が高いだけでなく、うま味の成分も多い食材です。
小学校	E 610 P 24.3 F 20.1	E 545 P 19.1 F 18.0	E 594 P 24.3 F 22.4	E 582 P 25.3 F 16.1	E 605 P 26.1 F 21.4
中学校	E 694 P 27.7 F 22.5	E 654 P 22.2 F 20.2	E 735 P 30.3 F 30.8	E 687 P 28.8 F 17.6	E 709 P 29.7 F 24.0
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
ひとくちメモ	敬老の日	どんぶりのメニューは早く食べてしまいがちなので、よくかんで食べることを意識しましょう。	学校給食のラーメンは、少し塩分を控えめにしています。その理由は…給食放送でお話します☆	ゴーヤーの苦みには、からだにいいせいぶんがたくさんあるので、一口チャレンジしてみましょう！	今月は貧血を防ぐ食事「鉄分」たっぷりの食事がたくさん登場しています。ひじき炒めもその一つです。
小学校	E 637 P 20.1 F 16.3	E 668 P 25.6 F 26.2	E 646 P 25.5 F 26.4	E 617 P 23.4 F 19.6	
中学校	E 821 P 23.8 F 18.2	E 716 P 28.4 F 27.4	E 740 P 28.3 F 27.8	E 738 P 27.5 F 22.1	
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
ひとくちメモ	アーサは、沖縄の海でとれる海藻です。あっさり味のゆしどうふですが、いその香りでおいしくいただけます。	秋分の日	まだまだ暑いこの時期には、春雨をつかった酢の物がさっぱりとしておいしく感じます。	図書コラボでリクエスト4位だった『ピザトースト』です。チーズなどが具たくさんで食べごたえがあります。	図書コラボでリクエスト3位は『ローストビーフ』でしたが、給食ではしっかり火を通す必要があるため、ミートローフにしています。
小学校	E 561 P 24.1 F 18.0		E 594 P 23.8 F 18.4	E 604 P 24.6 F 22.3	E 588 P 28.4 F 26.5
中学校	E 675 P 28.2 F 20.6		E 724 P 28.7 F 21.3	E 666 P 23.4 F 21.2	E 680 P 32.6 F 30.3
こ ん だ て	29(月)	30(火)	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9月 (給食提供なし)</p> <p style="text-align: center;">・9月26日(金)</p> <p style="text-align: center;">安岡中学校 (合唱コンクール)</p> </div>		
	こ ん だ て	こ ん だ て			
ひとくちメモ	旧暦の8月8日は88歳の米寿のトーカチ祝献立です。みなさんも健康長寿を目指しましょう。	ポトフは、フランスの家庭料理です。いろんな野菜のうま味がギュッとつまっていて、とてもおいしいです。	<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">図書コラボ給食</p> <p>昨年引き続き図書コラボ給食を行います。 天久小児童の投票で献立を取り入れています。</p> <p>1位・・・プリン(ルルとららのミルクプリン)</p> <p>2位・・・ココアあげパン(糸子の体重計)</p> <p>3位・・・ローストビーフ風肉料理 ⇒ミートローフ(ハリポッター)</p> <p>4位・・・ピザ(妖怪食堂)</p> <p style="text-align: center;">♪♪♪♪♪</p> <p>本の中からメニューがでてきます。★マークをつけているので、たのしみしてください。</p> </div>		
小学校	E 554 P 26.4 F 17.8	E 528 P 21.7 F 17.7			
中学校	E 670 P 32.1 F 20.4	E 632 P 28.3 F 23.7			