

9月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

夏休みが終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

～生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん～



早寝
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分に睡眠をとります。

早起き
朝の光を感じると、目覚めるためのセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん
脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギー不足です。朝ごはんを食べると元気に活動できます。

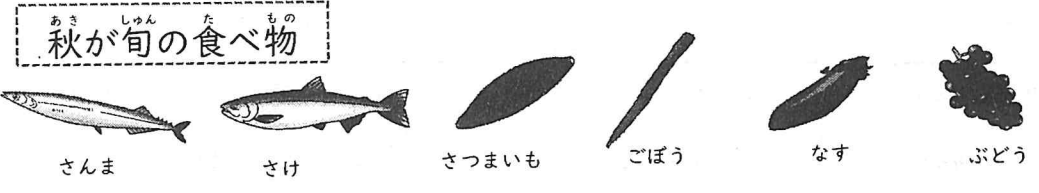
.....朝ごはんの効果.....

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれ腸が動き、朝の排便を促します。

日	こんだて名	おもち・にく・ほねになるもの(あかいろ)						おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)				おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類			
1	ごはん こめこのカレー れんこんチップス ふくじんあえ 牛乳	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース れんこん キャベツ ふくじんづけ	ごぼん じゃがいも	あぶら こめこのカレールウ あぶら							
4	ごはん さけフレックごはんのぐ ごまよごし ぶたじる 牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	えだまめ しょうが はくさい きゅうり ごぼう こんにゃく ねぎ	ごぼん さとう さとう じゃがいも	ごま							
5	ごはん はんぺんのおこのみあげ おひたし すましじる 牛乳	はんぺん(すりみ) とりにく かまぼこ	はんぺん(あおさ) あおのり かつおぶし	こまつな にんじん みつば	はんぺん(キャベツ・しょうが) もやし だいこん しめじ	ごぼん ごむぎこ さとう	あぶら							
6	ごはん スタミナため キムチチゲ れいとうみかん 牛乳	ぶたにく とりにくだんご		にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ はくさい たけのこ きくらげ みかん	ごぼん さとう かんこくもち	あぶら							
7	ミルクロールパン ハンバーグのトマトソースかけ キャベツサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ 牛乳	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく とうにゅう		トマト ピーマン かぼちゃ にんじん さやいんげん	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ コーン たまねぎ	ミルクロールパン さとう でんぶん	カルシウム強化献立	たまねぎドレッシング こめこのホワイトルウ オリーブあぶら						
8	ごはん もどりかつおのあげてり きっかあえ ちようようのせっくじる 牛乳	かつお とりにく とうふ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	きく もやし こんにゃく だいこん ねぎ	ごぼん さとう さとう	あぶら	重陽の節句献立						

旬とは、たくさんとれて味が最もよい時期のことです。秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。



*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」 *献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	580	16.1%	27.5%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
中学校 平均	726	15.3%	24.7%

イート Eat イングリッシュ

季節の食べ物 ⑥ ～September～

- grilled meat
- hamburg steak
- grilled fish

9月予定献立表

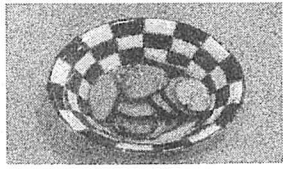
令和5年度

津島市学校給食共同調理場

つくってみよう！給食レシピ

きゅうりの香り漬けは給食の人気メニューです。
ご家庭では、小口切りにしたきゅうりにラップをかけて、電子レンジで2～3分ほど加熱しても手軽に作ることができます。

きゅうりの香り漬け



★材料 (4人分)

- ・きゅうり 1～2本
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・いりごま 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1/2
- A

★作り方

- ① きゅうりは4mm小口切りにする。
- ② Aのたれを作る
- ③ ①をさっとゆでて、冷ます。
- ④ 水気を切ったきゅうりと②を合わせる。



日 曜	こんだて名	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)				おもに体のちようしをどとのえるもの (みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの (きいろ)		びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類			
11月	ごはん ピビンバ (にく) ピビンバ (ナムル) はるさめスープ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ	ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく だいずもやし たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら			
12月	わかめごはん いわしのしょうがに あかじそあえ にくじゃが 牛乳	いわしのしょうがに (いわし) ぶたにく はんぺん	わかめ 牛乳	あかじそ にんじん	いわしのしょうがに (しょうが) だいこん キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら			
13月	ごはん ひじきいりとりそばごはんのぐ そくせきづけ くだくさんじる 牛乳	とりにく なまあげ	ひじき 牛乳	にんじん みつば	えだまめ しょうが きゅうり たくあんづけ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら			
14月	ちゅうかめん とんこつラーメンのしる とりにくのからあげ どうにゅうあんにんポンチ 牛乳	やきぶた なんと とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく パイン もも りんご レモン	ちゅうかめん でんぶん どうにゅうあんにんゼリー さとう	あぶら あぶら			
15月	ごはん さわらのてりやき くきわかめいりきんぴら しろみそしる 牛乳	さわら ぶたにく とうふ みそ	くきわかめ 牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら			
19月	ごはん ささみのおおばいにくフライ こんぶあえ どうがんじる 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(とりにく) ぶたにく はんぺん あぶらあげ	しおこんぶ 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(しそ) どうみょう にんじん みつば	ささみのおおばいにくフライ(うめ) はくさい もやし どうがん	ごはん あぶら		食育献立の日 今月の野菜① 冬瓜		
20月	ごはん なまあげのちゅうかいため きゅうりのかおりづけ ワントンスープ 牛乳	ぶたにく なまあげ かにふうみかまぼこ	わかめ 牛乳	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう でんぶん さとう ワントン	あぶら ごま ごまあぶら		今月の野菜② きゅうり	
21月	クロスロールパン いかのレモンふうみあげ イタリアンサラダ ラクトウイユ 牛乳	いかフライ (いか) とりにく だいず	牛乳	あかピーマン にんじん トマト	レモン だいこん コーン たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム	クロスロールパン いかフライ (ころも) さとう さとう	あぶら イタリアンドレッシング オリーブあぶら			
22月	ごはん ぶたにくきのこどんのぐ いそかあえ かきたまじる 牛乳	ぶたにく たまご とうふ	のり 牛乳	みつば さやいんげん にんじん ほうれんそう	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら			
25月	ごはん なすいりマーボーどうふ ぎょうざ いとかんてんのサラダ 牛乳	とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ (とりにく・ぶたにく) かにふうみかまぼこ	かんてん 牛乳	にんじん ぎょうざ (にら) どうみょう	たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく ぎょうざ (キャベツ・たまねぎ) もやし	ごはん さとう でんぶん ぎょうざ (かわ) さとう	あぶら あぶら			
26月	ごはん こめこのチキンハヤシ まめサラダ オレンジ 牛乳	とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	にんにく グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン オレンジ	ごはん さとう さとう	こめこのハヤシルウ オリーブあぶら オリーブあぶら			
27月	ごはん さばのなんばんづけ あさりづけ なめこのみそしる 牛乳	さば みそ	こぶちや 牛乳	みずな にんじん こまつな	ねぎ だいこん なめこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら			
28月	しらたまうどん こぎつねうどんのしる ひじきとツナのあえもの さつまいもケーキ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ ツナ どうにゅう	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ きゅうり	しらたまうどん でんぶん さとう さつまいも さとう ケーキ (卵・乳なし)	あぶら			
29月	ごはん さといもコロッケ とさあえ おつきみじる おつきみだんご 牛乳	コロッケ (とりにく) とりにく かまぼこ	かつおぶし 牛乳	さやいんげん にんじん みつば	もやし だいこん たまねぎ	ごはん コロッケ(さといも・ころも) さとう おつきみだんご	あぶら		十五夜献立	

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。