

9月予定献立表

令和6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「朝ごはん」で4つのスイッチON! ～



<p>「脳」のスイッチ</p> <p>脳にエネルギーが行きわたります。私たちの体は、寝ている間に脳のエネルギーであるブドウ糖を使い切ってしまう。</p> 	<p>「身体」のスイッチ</p> <p>血液の流れがよくなるので、体温が上がります。そのため、体を動かしやすいになります。</p> 	<p>「お腹」のスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、排便を促します。朝ごはんを食べ、トイレに行く習慣をつけるようにしましょう。</p> 
---	--	---

「健康」のスイッチ

規則正しい生活リズムを作るもとになります。毎日を健康に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを食べているという子どもたちの中には、菓子パンだけ、ふりかけごはんだけなどという場合も見られます。前日の夕食をアレンジするだけでもよいので、なるべく主菜や副菜などのおかずも一緒にとるようにするといいですね。



日曜	こんだて名	はし	おもに・こ・ほねになるもの(あかい)		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)		栄養価(kcal)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	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	小	中
2	ごはん こめこのチキンカレー	○	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース れんこん きゅうり ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	こめこのカレールウ あぶら	小	584
月	れんこんチップス ふくじんあえ 牛乳			牛乳				あぶら	中	737
3	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 アルファベットスープ	○	(とりにく) とりにく		トマト ピーマン かぼちゃ にんじん パセリ	(たまねぎ) キャベツ コーン たまねぎ しめじ	ミルクロールパン さとう でんぶん マカロニ	たまねぎドレッシング オリーブあぶら	小	564
火	牛乳			牛乳					中	711
4	わかめごはん さけのおろしだれ ごまあえ ぶたじる	○	さけ ぶたにく なまあげ みそ	わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま	小	523
水	牛乳			牛乳					中	672
5	ちゅうかめん とんこつラーメンのしる	○	やきぶた なたと とりにく		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ はくさい しょうが にんにく パイン もも みかん レモン	ちゅうかめん	あぶら	小	695
木	とりにくのからあげ とうにゅうあんにんポンチ			牛乳			でんぶん とうにゅうあんにんゼリー さとう	あぶら	中	815
6	ごはん しいらのおやき あっさりあえ にくじゃが	○	しいら ぶたにく はんぺん	こぶちや 牛乳	みずな にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	小	540
金	牛乳			牛乳					中	688
9	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 ひとくちゼリー(ぶどう)	○	(かつお) とりにく とうふ かまぼこ		ほうれんそう にんじん みつば	きく もやし だいこん ごぼう	ごはん (でんぶん) さとう さとう ひとくちゼリー(ぶどう)	あぶら	小	549
月	牛乳			牛乳					中	694

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」ともいわれ、おいしい食べ物がたくさんあります。

秋が旬の食べ物



さんま さけ さつまいも ごぼう なす ぶどう

*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)	576	16.5%	26.9%
中学校 基準値	830	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	723	15.6%	24.3%

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑥

kiwifruit	kimchi	lotus root	leek
			
キウイフルーツ	キムチ	れんこん	ねぎ

9月予定献立表

令和6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



すりおろした大根の白さと様子が、空から降るみぞれと似ていることから、おろしだれのことをみぞれだれともいいます。さけだけでなく、焼いた魚なら、なんでも合います。

さけのおろしだれ



★材料（4人分）

- ・さけ 4切れ ・塩 少々
 - ・だいこん 20g
 - ・しょうゆ おおさじ2
 - ・砂糖 おおさじ1
 - ・みりん 小さじ2
 - ・かたくり粉 小さじ1
- A

★作り方

- ① さけに塩をふり、キッチンペーパーで水分を切る。
- ② 皮を上にして、魚焼きグリルに並べ、こんがりするまで焼く。
- ③ おろしただいこん、Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ 皿にさけをのせ、③のたれをかけて完成。

日曜	こんだて名	はし	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）		栄養価 (kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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		
10	ごはん あきなすいりマーボーどうふ ぎょうぎ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ 牛乳	○	どうふ、ぶたにく みそ (とりにく・ぶたにく)	牛乳	にんじん (にら) チンゲンサイ	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく (キャベツ・たまねぎ) きりぼしだいこん コーン	ごはん さとう でんぶん (こむぎこ) さとう	あぶら ごま パンパンジーソース	小	646
11	ごはん ぶたにくきのこどんのぐ ひじきとツナのあえもの ぐだくさんじる 牛乳	○	ぶたにく ツナ なまあげ はんぺん	ひじき 牛乳	にんじん みずな 今月の野菜	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり たまねぎ	ごはん さとう さとう さつまいも	あぶら	小	564
12	しらたまうどん こぎつねうどんのしる いそかあえ ドライフルーツのケーキ 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	のり 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ (パイン・パイナップル・マンゴー)	しらたまうどん でんぶん さとう ホットケーキミックス(乳・卵なし) さとう	マーガリン(乳なし)	小	613
13	ごはん はんぺんのおこのみあげ おひたし じゃがいものしるみそする 牛乳	○	はんぺん けずりぶし とりにく こうやどうふ みそ	あおのり わかめ 牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	小	543
17	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	○	(とりにく) かつおぶし とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん (さといも・パンこ) さとう おつきみだんご	あぶら	小	633
18	ごはん さわらのてりやき そくせきづけ かきたまじる 牛乳	○	さわら たまご とりにく どうふ	牛乳	にんじん みつば	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん でんぶん		小	525
19	ごはん ささみのおおばばにくフライ きんぴらごぼう とうがんじる 牛乳	○	(とりにく) ぶたにく はんぺん あぶらあげ	くきわかめ 牛乳	(あおじそ) さやいんげん にんじん 今月の野菜	(うめ) ごぼう とうがん たまねぎ ねぎ	ごはん (パンこ) さとう あぶら あぶら		小	548
20	ごはん ひじきいりとりそぼろごはんのぐ あかじそあえ なめこのみそする 牛乳	○	(とりにく) ぶたにく みそ なまあげ	ひじき 牛乳	あかじそ にんじん こまつな	えだまめ しょうが だいこん はくさい なめこ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら	小	516
24	ごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(ナムル) わかめスープ 牛乳	○	ぶたにく みそ なると	わかめ 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	ごはん さとう でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら		小	518
25	ごはん さばのなんばんづけ だいずのもの すましじる 牛乳	○	(さば) とりにく だいず どうふ かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	ねぎ えだまめ こんにゃく だいこん しめじ	ごはん (でんぶん) でんぶん さとう さとう あぶら		小	598
26	ごはん こめこのハヤシ ポテトサラダ れいとうみかん 牛乳	○	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり みかん	ごはん さとう じゃがいも さとう あぶら	オリーブあぶら こめこのハヤシルウ マヨネーズ(卵なし)	小	570
27	クロスロールパン いかフライ イタリアンサラダ コーンクリームスープ 牛乳	○	(いか) ツナ とりにく	牛乳 牛乳	あかピーマン にんじん パセリ	だいこん たまねぎ コーン	クロスロールパン (パンこ) あぶら イタリアンドレッシング オリーブあぶら コーンクリームルウ		小	662
30	ごはん スタミナいため うましおキャベツ はるさめスープ ヨーグルト 牛乳	○	ぶたにく かにふうみかまぼこ	しらす ヨーグルト 牛乳	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ はくさい 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 ごまあぶら		小	555

* 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。