

9月(後半)献立表

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう

令和5年度
真田中学校

| 日 | 牛乳 | 予定献立 | 主な食材 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 今月の メッセージ ★ | |
|---------|----|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|-------------------------------|---|--------|
| | | | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主に熱や力になる | | | | |
| | | | 1群 肉魚卵豆類 | 2群 牛乳小魚海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜果物 | 5群 穀類芋類砂糖 | 6群 油脂類 | | | |
| 15 金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米,発芽玄米 | 759 kcal | 敬老の日 献立 9月18日は敬老の日です。敬老の日は、お年寄りを敬い、さらなる長寿を願う日とされています。以前は9月15日が敬老の日とされておりましたが、今では、長生きにつながる食品と言われている「ひじきの日」となりました。給食では、少し早いです。9月15日を敬老の日献立として、和食中心でひじきを使った献立にします。 | |
| | | 牛乳&小魚 | 敬老の日献立 | 牛乳,小魚 | | | | | 33.4 g | | |
| | | 白身魚の甘酢あんかけ | ホキ | | にんじん,ピーマン | にんにく,しょうが,たまねぎ | | でんぷん,上白糖 | 米油,油 | | 22.5 g |
| | | 生ひじきのサラダ | | 生ひじき | にんじん | キャベツ,きゅうり | | じゃがいも,上白糖 | エッグケア | | 2.6 g |
| | | きのこの沢煮椀 | 豚モモ肉 | | こまつな | えのきだけ,しめじ,なめこ,長ねぎ | | | | | |
| 19 火 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米,発芽玄米 | 727 kcal | 「ひじきの日」となりました。給食では、少し早いです。9月15日を敬老の日献立として、和食中心でひじきを使った献立にします。 | |
| | | 牛乳&小魚&なし | | 牛乳,小魚 | | なし | | | 34.7 g | | |
| | | さけのみそマヨネーズ焼き | さけ,みそ | あおのり | | | | | エッグケア | | 20.7 g |
| | | こぎつねサラダ | 油揚げ,花かつお | | こまつな | キャベツ,もやし | | 上白糖 | 油,白ごま | | 2.3 g |
| | | 玉ねぎと小松菜のみそ汁 | 油揚げ,みそ | | にんじん,こまつな | たまねぎ,えのきだけ | | じゃがいも | 企画給食：玉ねぎ | | |
| 20 水 | ○ | おはぎ(すりごま・きな粉) | きな粉 | | | | | もち米,精白米,上白糖 | 白ごま | 737 kcal | 十五夜献立 |
| | | 牛乳 | お彼岸献立 | 牛乳 | | | | | | 30.3 g | |
| | | 鶏肉の照り焼き | 鶏モモ肉 | | | | | | | 22.0 g | |
| | | 白菜とほうれん草のお浸し | 花かつお | | こまつな,ほうれんそう | はくさい | | | | 2.7 g | |
| | | なめこ汁 | 木綿豆腐,みそ | | にんじん | たまねぎ,なめこ,だいこん,長ねぎ | | | | | |
| 21 木 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米,発芽玄米 | 721 kcal | 9月29日は十五夜です。この日は里芋、枝豆などその年に収穫した初ものや、おみなえし、すすきなどの花と、月見団子を供えて、美しい月を眺ながら宴をばり、月をめでると共に豊作を願いました。里芋や枝豆を供えるので「芋名月」や「豆名月」とも呼ばれます。汁物にはいものこ汁、サラダは枝豆サラダ、デザートは手作りお月見ゼリーを出します。 | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | | 29.4 g | | |
| | | ちくわの甘辛みそ炒め | ちくわ,生揚げ,みそ | | にんじん | たまねぎ | | でんぷん,三温糖 | 米油,油 | | 16.9 g |
| | | 春雨サラダ | | | にんじん | きゅうり,キャベツ | | はるさめ,上白糖 | 油,ごま油,白ごま | | 3.4 g |
| | | 五目スープ | 鶏むね肉 | | にんじん,こまつな | ねぎ,しょうが,はくさい,たまねぎ,だけのこ | | | | | |
| 22 金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | かりがね祭(お弁当) | | | | | 精白米,発芽玄米 | 898 kcal | 22日のかりがね祭の日は、給食室でお弁当を作ります。お楽しみに！ | |
| | | 牛乳&ヨーグルト | | 牛乳,ヨーグルト | | | | | 36.2 g | | |
| | | 山賊焼き&厚焼きたまご | 鶏モモ肉,厚焼きたまご | | | キャベツ | | でんぷん | 米油 | | 30.8 g |
| | | きゅうりの浅漬け | | | | きゅうり | | | | | 2.8 g |
| | | ゆでブロッコリー&ミニトマト | | | ブロッコリー,ミニトマト | | | | | | |
| 26 火 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米,発芽玄米 | 724 kcal | かりがね祭 | |
| | | 牛乳&小魚&巨峰 | | 牛乳,小魚 | | 巨峰 | | | 32.2 g | | |
| | | いかみりん | いか | | | | でんぷん,米粉,三温糖 | 米油 | 19.7 g | | |
| | | 五色和え | | わかめ | にんじん,こまつな | きゅうり,もやし | | 上白糖 | 白ごま | | 2.3 g |
| | | きのこ汁 | 豚モモ肉,油揚げ | | にんじん,こまつな | だいこん,えのきだけ,しめじ | | こんにゃく | 油 | | |
| 27 水 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米,発芽玄米 | 718 kcal | かりがね祭 | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | | 29.4 g | | |
| | | アジフライのラビゴットソースがけ | あじ | | トマト | きゅうり,たまねぎ | | 小麦粉,パン粉(乾燥) | 米油,オリーブ油 | | 19.1 g |
| | | 白菜とキャベツのごま和え | | | ほうれんそう | はくさい,キャベツ | | 上白糖 | 白ごま | | 2.1 g |
| | | さつま汁 | 鶏むね肉,みそ | | にんじん | だいこん,長ねぎ | | こんにゃく,さつまいも | 油 | | |
| 28 木 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米,発芽玄米 | 813 kcal | かりがね祭 | |
| | | 牛乳&小魚 | | 牛乳,小魚 | | | | | 32.6 g | | |
| | | ハンバーグ(ケチャップソース) | 豚ひき肉 | 牛乳 | | たまねぎ,にんにく | | パン粉,三温糖 | 油 | | 29.0 g |
| | | フレンチサラダ | | | にんじん | キャベツ,きゅうり,コーン | | 上白糖 | オリーブ油 | | 2.5 g |
| | | 白菜とベーコンのスープ | ベーコン | | にんじん | しょうが,長ねぎ,たまねぎ,はくさい,だけのこ | | はるさめ | 油 | | |
| 29 金 | ○ | 発芽玄米入りご飯 | 十五夜献立 | | | | | 精白米,発芽玄米 | 769 kcal | かりがね祭 | |
| | | 牛乳&小魚&お月見ゼリー | | 牛乳,小魚 | | | | 白玉団子,ブロッコゼリー | | | 32.7 g |
| | | 魚のキャロットソースがけ | ホキ | | にんじん | | | | エッグケア | | 18.9 g |
| | | 枝豆サラダ | | | にんじん | えだまめ,キャベツ,きゅうり | | はるさめ,上白糖 | 油,ごま油,白ごま | | 2.9 g |
| | | いものこ汁 | 鶏モモ肉,みそ | | こまつな | ごぼう,えのきだけ,だいこん,ねぎ | | さといも,こんにゃく,でんぷん | | | |

献立は都合により変更します。