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6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		
13金	○	コッパパン	企画給食③：玉ねぎ				コッパパン	844 kcal	食育目標 今月の食育目標は「規則正しい食生活をしよう」です。長い夏休みが終わり9月の中旬になりましたが生活リズムは整ってききましたか？9月は行事も多く疲れがたまりやすいかと思いますが、そんな時こそ早寝・早起きをし、1日3食をきちんととって規則正しい生活を心がけましょう。	
		牛乳		牛乳				29 g		
		手作りコロッケ	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ,コーン	じゃがいも,はなころも,パン粉,三温糖	油,米油		30 g
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	オリーブ油		3.7 g
		玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ		オリーブ油		
17火	○	発芽玄米入りご飯	十五夜献立				精白米,発芽玄米	759 kcal		
		牛乳&小魚&みたらし団子		牛乳,小魚			白玉団子,砂糖,でんぶん	36 g		
		魚のキャロットソースがけ	ホキ		にんじん			マヨドレ		21 g
		枝豆サラダ			えだまめ,にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,砂糖	油,ごま油,白ごま		3 g
		鶏きのこと汁	鶏むね肉,木綿豆腐		こまつな	干し椎茸,しめじ,えのきだけ,ねぎ		でんぶん		
18水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	782 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		ほうれんそうとベーコンのキッシュ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきだけ		油		29 g
		キャベツのさっぱりサラダ				キャベツ,きゅうり,だいこん,コーン,レモン果汁		オリーブ油		2.8 g
		ミネストローネ	豚もも肉		にんじん,トマト缶詰	たまねぎ,しめじ	じゃがいも	油		
19木	○	おはぎ(黒ごま・きな粉)	きな粉				もち米,精白米,砂糖	黒ごま	788 kcal	
		牛乳	お彼岸献立		牛乳				31 g	
		さばの文化干し	さば文化干し						30 g	
		ほうれん草と白菜のお浸し	花かつお		ほうれん草,こまつな,にんじん	はくさい			2.7 g	
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ,みそ			たまねぎ,キャベツ,えのきだけ	じゃがいも			
20金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	754 kcal	十五夜献立 9月17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、美しい月を観ながら宴をはり、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。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				36 g		
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	三温糖,でんぶん	油,ごま油		23 g
		パンパンジーサラダ	チキンオイル漬け		にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	砂糖			2.8 g
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	たまねぎ,はくさい,干し椎茸	はるさめ			
24火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	764 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		ちくわの甘辛みそ炒め	焼きちくわ,生揚げ,みそ		にんじん	たまねぎ	でんぶん,三温糖	米油,油		23 g
		磯香和え		焼きのり	ほうれん草	はくさい,ちやし	砂糖	マヨドレ		3.2 g
		かきたま汁	木綿豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきだけ,干し椎茸	でんぶん			
25水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	762 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				37 g		
		アジフライ	あじ				はなころも,パン粉	米油		22 g
		チキンサラダ	チキンオイル漬け		にんじん	キャベツ,ちやし,きゅうり				2.7 g
		凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ,凍り豆腐,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきだけ,ねぎ				
26木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	856 kcal	かりがね祭 27日のかりがね祭の日は、給食室でお弁当を作ります！	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				25 g		
		きのこカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,エリンギ,しめじ,りんごペースト	じゃがいも,小麦粉	油,バター		31 g
		ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん,小麦粉,三温糖	米油,白ごま		2.3 g
		からし和え			にんじん	キャベツ,ちやし,きゅうり	砂糖			
27金	○	発芽玄米入りご飯	かりがね祭(お弁当)				精白米,発芽玄米	914 kcal		
		牛乳&ヨーグルト(ソファールプレーン)		牛乳,ヨーグルト(プレーン)				41 g		
		チキンソースカツ&厚焼きたまご	鶏むね肉,厚焼きたまご				はなころも,パン粉,三温糖	米油		27 g
		こんぶあえ		塩昆布	ブロッコリー,にんじん	キャベツ				3 g
		きゅうりの浅漬け&ミニトマト			ミニトマト	きゅうり				

献立は都合により変更します。