

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限が必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」、「しらす干し」、「煮干し」には、いかにえび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

	月	火	水	木	金
献立	<p>2 ④こやうどうふのくにみそいため ① ⑤もちクリームアイス</p> <p>②ごはん ③うおそうめんじる</p>	<p>3 ④チーズポテト ① ⑤アセロラミルク</p> <p>②しょうばん ③ABCスープ (卵、小1・2年1枚)</p>	<p>4 ④キラキラフルーツジュレ ①</p> <p>②ごはん ③かつおカレー</p>	<p>5 ④ほっかいどう ① ⑤だんしゃくコロッケ</p> <p>②バーガーパン ③かぼちゃのポタージュ</p>	<p>6 ④ふたにくとなつさいのいためもの ① ⑤さつまもちチップス</p> <p>②ごはん ③たまごわかめスープ</p> <p>せいとこんもこ</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、魚そうめん、豆腐、削り節(だし) ④高野豆腐、豚肉、みそ、赤みそ ⑤スキムミルク、大豆	①牛乳 ③鶏肉、ウィンナー ④ベーコン(卵・乳)、チーズ ⑤豆乳	①牛乳 ③かつお、スキムミルク、チーズ	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、チーズ、牛乳、スキムミルク ④牛肉、大豆、スキムミルク、卵	①牛乳 ③わかめ、卵、豆腐 ④豚肉、みそ
おもに体の調子を整える	③にんじん、ごぼう、えのきだけ、葉ねぎ、しいたけ ④たまねぎ、深ねぎ	③にんじん、たまねぎ、セロリ、コーン、キャベツ、パセリ ④パセリ ⑤アセロラ	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、りんご、プルーン、ウージパウダー ④みかん、もも、パイン、ぶどう、なし	③たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース、パセリ ④たまねぎ	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ ④ピーマン、赤パプリカ、なす、たまねぎ、にんにく
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ④でん粉、油、ざらめ、すりごま ⑤もち米粉、粉あめ、でん粉、さとう	②食パン(乳) ③マカロニ、油 ④じゃがいも、バター ⑤水あめ	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、バター、さとう ④さとう	②バーガーパン(乳) ③じゃがいも、バター、生クリーム ④さとう、パン粉、小麦粉、でん粉、油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③油、いりごま ④さとう ⑤さつまもち、さとう、油
調味料	③しょうゆ、酒、塩	③カツオ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう ④コンソメ ⑤塩	③カレールウ(小麦・乳)、ワイン、しょうゆ、ウスターソース	③ホワイトルウ(小麦・乳)、ワイン、コンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう	③鶏がらスープ、コンソメ、酒、しょうゆ、塩、こしょう ④しょうゆ、みりん、トウバンジャン
エネルギー	小: kcal 中: 795 kcal	小: 579 kcal 中: 775 kcal	小: 593 kcal 中: 766 kcal	小: 584 kcal 中: 737 kcal	小: 559 kcal 中: 709 kcal
タンパク質	小: g 中: 28.2 g	小: 23.9 g 中: 31.7 g	小: 18.6 g 中: 22.5 g	小: 22.1 g 中: 27.1 g	小: 22.1 g 中: 27.2 g
献立	<p>9 ④ターサイパオス (小1こ・中2こ) ①</p> <p>②ごはん ③マーボー豆腐</p>	<p>10 ④とりにくのガーリックいため ① ⑤マーシャルピーズ</p> <p>②バターパン ③コンソメジュリアン</p>	<p>11 ④いわしかんろに ①</p> <p>②ごはん ③かぼちゃのそぼろに</p>	<p>12 ④はなはなソテー ①</p> <p>②こくとうパン ③マカロニのクリームに</p>	<p>13 ④はるまき ①</p> <p>②ごはん ③ごまどうにゅう たんだんめん</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、赤みそ ④鶏肉、鶏肉、ひじき	①牛乳 ③ハム(卵・乳) ④鶏肉 ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ③豚肉、大豆、厚揚げ、削り節(だし) ④いわし	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、チーズ、牛乳、スキムミルク ④ウィンナー	①牛乳 ③鶏肉、大豆、赤みそ、かに風味かまぼこ(えび・かに不使用)
おもに体の調子を整える	③たまねぎ、にんじん、だけのこ、深ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ ④キャベツ、たまねぎ、しょうが	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、にんにく、だけのこ、しょうが、いんげん、ブロッコリー、パセリ	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、にんにく、だけのこ、しょうが、いんげん	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ ④ブロッコリー、カリフラワー、コーン	③にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、チンゲンサイ ④キャベツ、たまねぎ、だけのこ、しょうが、しいたけ、きくらげ、にんにく、にんじん
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③さとう、ごま油、でん粉 ④でん粉、パン粉、さとう、油、小麦粉	②バターパン(卵・乳) ③じゃがいも、油 ④オリーブオイル ⑤さとう、油	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、ざらめ ④さとう、でん粉	②黒糖パン(乳) ③じゃがいも、生クリーム、油 ④バター	②精白米、強化米 ③ラムネ、ねりごま、すりごま、ごま油
調味料	③しょうゆ、トウバンジャン、ケチャップ、酒 ④かきエキス、塩	③鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう ④ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう ⑤ココアパウダー、塩	③酒、みりん、しょうゆ ④しょうゆ、みりん、塩	③ホワイトルウ(小麦・乳)、ワイン、コンソメ、塩、こしょう ④塩、こしょう	③トウバンジャン、鶏がらスープ、みりん、酒、チンメンジャン ④しょうゆ、コンソメ、こしょう、塩
エネルギー	小: 603 kcal 中: 826 kcal	小: 533 kcal 中: 715 kcal	小: 620 kcal 中: 792 kcal	小: 557 kcal 中: 769 kcal	小: 633 kcal 中: 846 kcal
タンパク質	小: 24.6 g 中: 31.5 g	小: 22.3 g 中: 29.2 g	小: 26.5 g 中: 32.6 g	小: 24.3 g 中: 32.0 g	小: 25.3 g 中: 31.7 g
献立	<p>16 敬老の日</p> <p>②ミルクお茶パン ③とうふのちゅうかに</p>	<p>17 ④とりにくのピリからいため ① ⑤おつきみデザート</p> <p>②ごはん ③わりほしだいこんのもの</p>	<p>18 ④ちくさやき ①</p> <p>②ごはん ③わりほしだいこんのもの</p>	<p>19 ④きびなごホテフライ ① ⑤レースンクリーム</p> <p>②あつぎり ③ラビオリのトマトソースに</p>	<p>20 ④ぶたみそ ①</p> <p>②むぎごはん ③かいかに</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、豆腐 ④鶏肉 ⑤寒天	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、さつま揚げ(卵)、昆布、削り節(だし) ④卵、鶏肉、チーズ、かつお節	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、さつま揚げ(卵)、昆布、削り節(だし) ④卵、鶏肉、チーズ、かつお節	①牛乳 ③鶏肉、豚肉 ④きびなご ⑤スキムミルク、全粉乳、ホエイパウダー	①牛乳 ③鶏肉、豆腐、さつまあげ(卵抜き)、卵、削り節(だし) ④豚肉、茶うけみそ
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、きくらげ、だけのこ、キャベツ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく ④たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、にんにく ⑤フルベラー、みかん、オレンジ	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、にんにく、だけのこ、いんげん、しいたけ、にんじん、だのこ、しょうが、いんげん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	③にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、にんにく、だけのこ、いんげん、しいたけ、にんじん、だのこ、しょうが、いんげん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	③にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、にんにく、ウージパウダー ⑤レースン	③にんじん、たまねぎ、だけのこ、えだまめ、④にら、ごぼう、にんじん、しょうが
おもにエネルギーのもとになる	②ミルクお茶パン(卵・乳) ③ごま油、でん粉 ④ざらめ ⑤さとう	②精白米、強化米 ③じゃがいも、ざらめ ④油、さとう	②精白米、強化米 ③じゃがいも、ざらめ ④油、さとう	②厚切り食パン(乳) ③じゃがいも、油、さとう、小麦粉、ラード、パン粉 ④ホテトフレック、パン粉、油、でん粉、小麦粉 ⑤油、さとう、水あめ	②精白米、強化米、麦 ③じゃがいも、さとう、油、でん粉 ④いりごま、黒砂糖 ⑤しょうゆ、塩
調味料	③鶏がらスープ、酒、しょうゆ、こしょう、オイスターソース ④しょうゆ、酒、酢、みりん、トウバンジャン	③鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう ④ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう ⑤ココアパウダー、塩	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、塩	③ワイン、オリーブオイル(小麦)、ケチャップ、コンソメ、鶏がらスープ ④塩 ⑤塩	③酒、みりん
エネルギー	小: 544 kcal 中: 742 kcal	小: 567 kcal 中: 741 kcal	小: 567 kcal 中: 741 kcal	小: 675 kcal 中: 840 kcal	小: 638 kcal 中: 820 kcal
タンパク質	小: 31.5 g 中: 41.9 g	小: 23.0 g 中: 28.9 g	小: 23.0 g 中: 28.9 g	小: 28.9 g 中: 36.1 g	小: 30.3 g 中: 38.2 g
献立	<p>23 振替休日</p> <p>～ウーヅパウダーとは?～</p> <p>砂糖を作る際に出る「バガス」(さとうきびの搾りかす)を細かく粉砕して粉末状にしたものです。</p> <p>通常、バガスはさとうきびの汁を絞り切った後に廃棄されますが、栄養素を豊富に含んでいるため、食品として再利用できないかと考えて作られたのがウーヅパウダーです。ごぼうの約15倍の食物繊維、レバーの約17倍の鉄を含んでいます。食物繊維と鉄は不足しがちな栄養素なので、それを補うために、給食に取り入れています。</p> <p>9月の献立では、4日と19日にウーヅパウダーを使用しています。</p>	<p>24 ④チヂミ ① ⑤くるまめきなこクリーム</p> <p>②コッペパン ③キムチチゲ</p>	<p>25 ④チキンチキンごぼう ①</p> <p>②ごはん ③こじる</p>	<p>26 ④ココアナッツ ①</p> <p>②バターパン ③サンラータン</p>	<p>27 ④てづくりさけふりかけ ①</p> <p>②ごはん ③ふたにくとうがのみそに</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、豆腐、うす揚げ、赤みそ ④卵 ⑤黒大豆、乳	①牛乳 ③大豆、うす揚げ、みそ、削り節(だし) ④鶏肉	①牛乳 ③大豆、うす揚げ、みそ、削り節(だし) ④鶏肉	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、豆腐、卵 ④大豆	①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、削り節(だし)、みそ ④さけ
おもに体の調子を整える	③にんじん、えのきだけ、もやし、ほくさい、白菜キムチ、深ねぎ、にら ④にら、たまねぎ、にんじん	③にんじん、えのきだけ、もやし、ほくさい、きくらげ ④ごぼう、えだまめ	③にんじん、えのきだけ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、きくらげ ④ごぼう、えだまめ	③にんじん、たまねぎ、きくらげ、レタス、トマト	③とうが、にんじん、ごんにやく、きぬさや、しょうが ④ほうれんそう、コーン
おもにエネルギーのもとになる	②コッペパン(乳) ④油、米粉、小麦粉、でん粉 ⑤油、さとう、水あめ	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さといも ④でん粉、油、さとう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③さといも ④でん粉、油、さとう	②バターパン(卵・乳) ③でん粉 ④くるみ、アーモンド、バター、さとう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、ざらめ
調味料	③酒、しょうゆ ④塩、しょうゆ、酢 ⑤塩	③鶏がらスープ、しょうゆ、酒、酢、塩、こしょう、トウバンジャン ④ココア、塩	③酒、しょうゆ、みりん	③鶏がらスープ、しょうゆ、酒、酢、塩、こしょう、トウバンジャン ④ココア、塩	③しょうゆ、みりん、酒
エネルギー	小: 615 kcal 中: 749 kcal	小: 646 kcal 中: 831 kcal	小: 646 kcal 中: 831 kcal	小: 560 kcal 中: 781 kcal	小: 567 kcal 中: 730 kcal
タンパク質	小: 26.3 g 中: 32.7 g	小: 24.0 g 中: 29.7 g	小: 24.0 g 中: 29.7 g	小: 24.6 g 中: 32.3 g	小: 23.6 g 中: 29.3 g
献立	<p>30 ④さんまのおかか ①</p> <p>②ごはん ③あきのみかくじる</p>	<p>「もしもの時」に備えましょう</p> <p>9月1日 防災の日</p> <p>ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りづらくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。</p> <p>命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。</p>			
おもに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、豆腐、うす揚げ、みそ ④さんま、かつおぶし ⑤しめじ、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ				
おもに体の調子を整える	②精白米、強化米 ③さといも ④さとう、でん粉 ⑤しょうゆ、みりん、塩				
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③さといも ④さとう、でん粉 ⑤しょうゆ、みりん、塩				
調味料	③しょうゆ、みりん、塩				
エネルギー	小: 579 kcal 中: 715 kcal				
タンパク質	小: 25.2 g 中: 29.1 g				

●●●●さんが立てた献立

6日の献立は、松元中学校3年2組の●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で考案した献立です。

●●●●さんのコメントを紹介します。

献立を作るにあたり、夏野菜であるピーマンやパプリカ、なすを使用したいと思い、給食のメニューを考えました。豚肉と合わせて、パチパチと炒めてもスタミナがつけられるように、ご飯に合う味付けをしています。温食の卵とわかめスープは、卵とわかめ、玉ねぎなどを使い、さっぱりとした味です。食品群別摂取量の目安から、1食分の食品の摂取量を考えた、栄養のバランスのとれた献立になっています。

栄養バランスがしっかりと考えられた給食を食べて、2学期も元気に頑張りましょう!