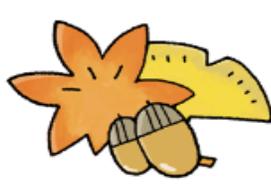


令和4年9月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ぞうりょうろごはん ぎゅうにゅう かきあげとん 野菜かきあげ 揚げ油 天井のタレ(個袋) じゃがいもみそしる じゃがいも にんじん カット干しわかめ 冷凍豆腐 カットうす揚げ たまねぎ みそ 削り節パック	むぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ 豚肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 ひとくちやきいも ひとくちやきいも 揚げ油 にゅうめんじる 三輪そうめん にんじん カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ カットおくら 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん	こめごはん ぎゅうにゅう みそラーメン ラーメン麺 豚肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 緑豆もやし しょうが ホールコーン すりおろしにんにく みそ トウバンジャン こしょう 中華スープの素 はるまき はるまき 揚げ油 あすカルビージャム あすカルビージャム(個袋)	アルファかまい ぎゅうにゅう チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 カラフルサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤ピーマン カット黄ピーマン イタリアンドレッシング クレープ(直送) クレープ(パイン)(個)	しょくパン ぎゅうにゅう スコッチエッグ スコッチエッグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース おつきみスープ カットウインナー にんじん たまねぎ カットしめじ おじゃがもちボール キャベツ スープストック こしょう うすくちしょうゆ チョコだいずクリーム チョコ大豆クリーム(個袋)
【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。				
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
しろごはん ぎゅうにゅう チャプチェ 緑豆はるさめ 豚肉 にんじん たけのこ水煮 こまつな すりおろしにんにく しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま 中華スープの素 れんこんしゅうまい れんこんしゅうまい 揚げ油 ぎょうざスープ ブチスープ餃子 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぶん	しろごはん ぎゅうにゅう さんまのうめ さんまの梅煮 さつまいものレモン汁 カットさつまいも 三温糖 食塩 レモン果汁 とうにゅうじる 豚肉 しょうが はくさい カットえのきたけ にんじん ミニ絹あげ 削り節パック 無調整豆乳 みそ	コッペパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ スパゲティ オリーブ油 カットウインナー たまねぎ にんじん カット青ピーマン 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ スープストック ウスターソース こしょう 食塩 カレーボール カレーボール 揚げ油	しろごはん ジョア(フレーン)(直送) トンカツ トンカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 こんさいサラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) わかめととうふのみそ汁 カット干しわかめ カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ じゃがいも カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック	コッペパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ チーズオムレツ ハヤシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう
				
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
けいろ 敬老の日 	むぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう ビビンバ 豚ひき肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく ほうれんそう 大豆もやし 錦糸たまご 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま わかめスープ にんじん たまねぎ カットしめじ カットえのきたけ カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう ヨーグルト(直送) ヨーグルト(ソファール)	しょくパン ぎゅうにゅう チキンカツ チキンカツ 揚げ油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) オニオンスープ たまねぎ カットベーコン カットえのきたけ にんじん 乾燥パセリ うすくちしょうゆ スープストック こしょう	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのみそに うのはな おからパウダー 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体かつおだし こんさいのみそしる カットうす揚げ にんじん だいこん ささがきごぼう じゃがいも みそ 削り節パック おさかなふりかけ おさかなふりかけ(個袋)	しょうぶん 秋分の日 

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ぞうりょうしごぼん ジョア(フレーン)(直送) あげぎょうざ ぎょうざ 揚げ油 さんしょくナムル 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖	しごぼん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ハンバーグ しょうが おろし大根 ゆずぼん酢しょうゆ キャベツのごまあえ キャベツ にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ とんじる 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう はくさい 青ねぎ みそ 削り節パック	しよくパン ぎゅうにゅう ハムカツ ハムカツ 揚げ油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース グリーンサラダ キャベツ きゅうり カットブロッコリー イタリアンドレッシング ビーフンスーフ 豚肉 ビーフン にんじん たまねぎ チンゲンサイ にはら 干しいたけ こいくちしょうゆ こしょう 料理酒 中華スープの素	しごぼん ぎゅうにゅう ししゃものフリッター ししゃものフリッター 揚げ油 きりほしだいごんののもの 切干大根 にんじん 平天 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし あすかじる 冷凍豆腐 だいこん にんじん ささがきごぼう カットしめじ 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば 焼きそば麺 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ カット青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう フルーツヨーグルト ミックスフルーツ ヨーグルト グラニュー糖

9月 給食だより

今月の給食目標
規則正しい生活をしよう

奈良県産

- 米 米粉パン
- 青ねぎ 小松菜
- 豚肉
- カットしめじ
- 錦糸たまご
- つきこんにやく
- きざみこんにやく
- あすカルピージャム

桜井市産

- 三輪そうめん
- きゅうり

へい きん えい よう せつ し ゅ り ょ う
平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	662kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	摂取エネルギーの 20.4%

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

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

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買って足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- タロコ
- ウナギ
- 種実類

アリシンを含む食品

- にら
- たまねぎ
- らっきょう
- にんにく
- ねぎ

ビーフンスーフ

「おうちで作ってみよう」
おすすめ給食レシピ

材料(1人分)

- 豚肉 10g
- ビーフン 5g
- にんじん 8g
- たまねぎ 15g
- チンゲンサイ 10g
- にはら 10g
- 干しいたけ 0.2g
- こいくちしょうゆ 4g
- こしょう 0.01g
- 料理酒 2g
- 中華スープの素 2g

作り方

- 豚肉を料理酒で炒める。
- 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 野菜を入れ煮る。
- ③に豚肉ともとしたビーフンを入れる。
- 調味料で味をつける。

まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて疲労を回復しましょう!