

令和5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

平均栄養摂取量		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)			
栄養価	小学校	白ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	素ごはん	白ごはん	食パン(2枚)	牛乳		
エネルギー	651kcal	豚肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	豚肉	豚肉	豚肉		
たんぱく質	26.5g	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		
脂質	摂取エネルギーの27.9%	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	しょうが		
		料理酒	料理酒	料理酒	料理酒	料理酒	料理酒	料理酒	料理酒		
		三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖	三温糖		
		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		
		本みりん	本みりん	本みりん	本みりん	本みりん	本みりん	本みりん	本みりん		
		炒め油	炒め油	炒め油	炒め油	炒め油	炒め油	炒め油	炒め油		
食べものの3つの働き		三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん	三輪みぞにゅうめん		
赤	おもにからだをつくる食品	三輪そうめん	三輪そうめん	三輪そうめん	三輪そうめん	三輪そうめん	三輪そうめん	三輪そうめん	三輪そうめん		
		にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん		
		ささがきごぼう	ささがきごぼう	ささがきごぼう	ささがきごぼう	ささがきごぼう	ささがきごぼう	ささがきごぼう	ささがきごぼう		
		カットうす揚げ	カットうす揚げ	カットうす揚げ	カットうす揚げ	カットうす揚げ	カットうす揚げ	カットうす揚げ	カットうす揚げ		
黄	おもに熱や力のもとになる食品	カットかまぼこ	カットかまぼこ	カットかまぼこ	カットかまぼこ	カットかまぼこ	カットかまぼこ	カットかまぼこ	カットかまぼこ		
		青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ		
		削り節パック	削り節パック	削り節パック	削り節パック	削り節パック	削り節パック	削り節パック	削り節パック		
		みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ		
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品	白みそ	白みそ	白みそ	白みそ	白みそ	白みそ	白みそ	白みそ	白みそ	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)		
白ごはん	白ごはん	コッペパン	増量白ごはん	食パン(2枚)	白ごはん	酢めし	コッペパン	白ごはん	コッペパン		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	食パン(2枚)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
ししゃもフライ	豆腐バーグのみぞれあんかけ	鶏肉のバーベキューソースかけ	かき揚げ天丼	白身魚のエスカベッシュ	ししゃもフライ	白ごはん	なすとトマトのスパゲティ	さばの香味焼き	オムレツのきのこソースかけ		
揚げ油	豆腐ハンバーグ	鶏肉のでんぷん付き	野菜かき揚げ	ホキのでんぷん付き	揚げ油	米酢	スパゲティ	さばの切り身	ブレインオムレツ		
茎わかめの五目煮	おろし大根	揚げ油	天井のタレ(個袋)	揚げ油	茎わかめ	食塩	カットウインナー	料理酒	カットしめじ		
豚肉	しょうが	三温糖	じゃこピーマン	たまねぎ	茎わかめ		なす	こいくちしょうゆ	マッシュルーム		
平天	ぼん酢しょうゆ	こいくちしょうゆ	ちりめんじゃこ	にんじん	豚肉		本みりん	ゆず果汁	ハヤシルウ		
つきこんにゃく	ゴーヤチャンフルー	本みりん	ピーマン	セロリ	スクランブルエッグ		レモン果汁	三温糖	トマトケチャップ		
にんじん	豚肉	米酢	じゃこピーマン	すりおろしにんにく	スクランブルエッグ		さつまいも	米酢	ウスターソース		
白いりごま	スクランブルエッグ	りんごピューレ	じゃこピーマン	三温糖	緑豆もやし		さつまいも	三温糖	三温糖		
三温糖	ゴーヤ	小松菜サラダ	さつまい(鹿児島県郷土料理)	鶏肉	ゴーヤ		だいこん	三温糖	三温糖		
こいくちしょうゆ	にんじん	こまつな	鶏肉	だいこん	にんじん		里芋	米酢	三温糖		
液体こんぶだし	たまねぎ	キャベツ	だいこん	ホーレンソウ	たまねぎ		ささがきごぼう	みそ	三温糖		
本みりん	糸かつお	まぐろフレック水煮	きいり	じゃがいも	糸かつお		にんじん	削り節パック	三温糖		
こまつなのみぞ汁	ごま油	たまねぎドレッシング	さつまい(鹿児島県郷土料理)	たまねぎ	ごま油		板こんにゃく	みそ	三温糖		
カットうす揚げ	うすくちしょうゆ	يونボタージュ	鶏肉	じゃがいも	うすくちしょうゆ		干しいたけ	みそ	三温糖		
冷凍豆腐	液体かつおだし	カットベーコン	だいこん	干しいたけ	液体かつおだし		こいくちしょうゆ	みそ	三温糖		
こまつな	料理酒	ホールコーン	きいり	みそ	料理酒		中華スープの素	みそ	三温糖		
にんじん	もずくスープ	クリームコーン	さつまい	削り節パック	もずく		料理酒	みそ	三温糖		
だいこん	みそ	じゃがいも	さつまい	削り節パック	にんじん		中華スープの素	みそ	三温糖		
カットしめじ	にんじん	たまねぎ	さつまい	削り節パック	冷凍豆腐		調味用牛乳	みそ	三温糖		
みそ	チンゲンサイ	にんじん	さつまい	削り節パック	チンゲンサイ		スープストック	みそ	三温糖		
削り節パック	えのきたけ	エリンギ	さつまい	削り節パック	えのきたけ		食塩	みそ	三温糖		
	干しいたけ	乾燥バセリ	さつまい	削り節パック	干しいたけ		調味用牛乳	みそ	三温糖		
	こいくちしょうゆ	脱脂粉乳	さつまい	削り節パック	こいくちしょうゆ		調味用牛乳	みそ	三温糖		
	中華スープの素	調理用牛乳	さつまい	削り節パック	中華スープの素		調理用牛乳	みそ	三温糖		
	料理酒	スープストック	さつまい	削り節パック	料理酒		調理用牛乳	みそ	三温糖		
		食塩	さつまい	削り節パック	食塩		調理用牛乳	みそ	三温糖		
		こしょう	さつまい	削り節パック	こしょう		調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		
			さつまい	削り節パック			調理用牛乳	みそ	三温糖		

敬老の日



25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
増量ごはん ジョア キムタク丼の具 豚肉 はくさいキムチ にんじん 青ねぎ たまねぎ きざみたくあん 料理酒 こいくちしょうゆ じゃがいもみぞ汁 じゃがいも にんじん カットうす揚げ カットわかめ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	白ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2こ) 中華和え チキンフレーク水煮 はくさい 大豆もやし ホールコーン にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ ごま油 春雨スープ 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 緑豆はるさめ 白ねぎ しょうが スープストック こしょう うすくちしょうゆ	コッペパン 牛乳 いわし香味フライ いわし香味フライ 揚げ油 ラタトゥイユ カットウインナー ズッキーニ なす ソテードオニオン 黄パプリカ すりおろしにんにく トマト水煮 オリーブ油 こしょう スープストック 三温糖 ABCスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ プロコロー	白ごはん 牛乳 里芋のどぼろあんかけ 里芋 でんぷん 揚げ油 鶏ひき肉 にんじん むぎ枝豆 しょうが 三温糖 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ でんぷん きのこ汁 冷凍豆腐 カットしめじ えのきたけ エリンギ 干しいたけ にんじん カットうす揚げ こまつな みそ 白みそ 削り節パック お月見だんご(直送) お月見だんご	コッペパン 牛乳 栗入りコロッケ 栗入りコロッケ 揚げ油 ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん むぎ枝豆 ノエグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ 白すりごま ミネストローネ 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ トマト水煮 シェルマカロニ オリーブ油 スープストック こしょう 乾燥パセリ

9月の献立のお知らせ

9月9日(土)は、重陽の節句です。重陽の節句には、なすを食べたり、菊酒を飲んだりする風習があります。給食では、なすの肉みそ炒めと、菊の形のかまぼこが入ったすまし汁が出ます。

9月29日(金)は、一年で一番大きな満月が出る「中秋の名月」です。収穫した里芋をそなえ、お月見を楽しんだことから、「芋名月」とも呼ばれます。給食では、「里芋のそぼろあんかけ」と「お月見団子」が出ます。

今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)
 青ねぎ しめじ
 こまつな なす
 ほうれんそう
 板こんにゃく
 つきこんにゃく
 豚肉

今月の桜井市産

三輪そうめん



9月給食だより

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、防ぐためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



非常時に備えましょう

9月1日は、防災の日です。地震や台風、豪雨など、日本では自然災害が多く起こります。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなるだけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。白ごころから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざというときに慌てずすみませう。白ごころから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践し、家族で防災意識を高めましよう。

9月1日 防災の日



水 <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	カセットコンロ・ガスボンベ <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	保存性の高い食品 <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

今月の目標

規則正しい生活をしよう

食べていますか? 朝ごはん



私たちの体の中にある「体内時計」は、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、調整されます。食事をぬいたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

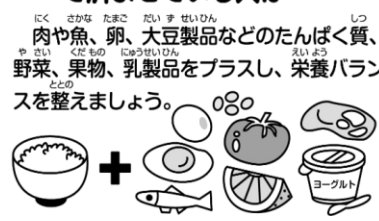
朝ごはんを食べることで...



朝ごはんを食べないと...



主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...



まったく食べていない人は...

