

9月 予定献立表

令和5年度

大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

日・曜 エネルギー 食品相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金 634kcal 1.7g	主食 主菜 副菜 他	麻婆丼 豆腐 豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 三温糖 でん粉	油	豆板醤 しょうゆ からスープ オイスターソース
		パンサンスウ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
		牛乳	牛乳					
4 月 666kcal 2.3g	主食 主菜 副菜 他	ごはん 和風ハンバーグ 鶏肉			しょうが 玉ねぎ しめじ えのきたけ	パン粉 砂糖 三温糖 でん粉		塩 こしょう しょうゆ みりん
		小松菜のおひたし		小松菜	もやし キャベツ			しょうゆ
		みそちゃんこ汁 豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ はくさい	こんにゃく		からスープ
5 火 621kcal 2.7g	主食 主菜 副菜 他	コロッケパン 牛肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖 三温糖 小麦粉 でん粉 パン粉	油	ソース しょうゆ 酢 塩 こしょう
		チキンヌードルスープ 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリー エリンギ	スパゲティ		ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン
		牛乳	牛乳					
6 水 643kcal 2.4g	主食 主菜 副菜 他	ごはん さばの竜田揚げ さば			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
		ひじきの炒め煮 さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 三温糖	油	みりん しょうゆ
		玉ねぎと油揚げのみそ汁 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			かつお節
7 木 662kcal 1.5g	主食 主菜 副菜 他	ツナわかめふりかけごはん ツナ（まぐろ）	わかめ	給食室手作りのふりかけです		ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ
		じゃがいものそぼろ煮 豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも しらたき 三温糖 でん粉	油	しょうゆ みりん
		しょうが和え		にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			しょうゆ
8 金 606kcal 1.8g	主食 主菜 副菜 他	ごはん 鶏肉のレモンソース 鶏肉		にんじん	レモン	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酒
		おかか和え かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ
		実だくさん汁 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		かつお節
11 月 659kcal 2.3g	主食 主菜 副菜 他	豚ちゃん丼 豚肉		にんじん	干しいたけ 玉ねぎ しょうが	ごはん しらたき 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん
		きゅうりの甘酢和え 大根のみそ汁 油揚げ みそ		にんじん	きゅうり 大根 長ねぎ	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 唐辛子
		牛乳	牛乳					かつお節
12 火 653kcal 2.5g	主食 主菜 副菜 他	米パン チリピーンズ ウインナー 牛肉 レドネーピーンズ		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	油	トマトケチャップ 塩 こしょう ブイヨン ソース チリパウダー ローリエ
		チキンサラダ 鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
		リンゴゼリー 牛乳			りんごジュース			ゼリーの素
13 水 617kcal 2.2g	主食 主菜 副菜 他	ごはん 肉しょうまい 豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		しょうゆ 塩 こしょう
		チャプチェ 豚肉		にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし きくらげ	春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう
		わかめスープ ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ			からスープ 塩 しょうゆ こしょう
14 木 680kcal 1.7g	主食 主菜 副菜 他	根菜のデミライス 豚肉 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ ごぼう れんこん マッシュルーム	ごはん さつまいも 米粉	油	赤ワイン デミグラスソース こしょう ソース
		糸寒天サラダ ツナ（まぐろ）	糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油 油	塩 しょうゆ こしょう 酢
		牛乳	牛乳					
15 金 668kcal 2.0g	主食 主菜 副菜 他	ごはん さんまのかば焼き さんま	さんまは秋が旬の魚です			ごはん		しょうゆ みりん
		たくあん和え にんじん 小松菜		にんじん	たくあん キャベツ	でん粉 三温糖	油	しょうゆ
		もやしのみそ汁 油揚げ みそ		にんじん	もやし 長ねぎ			かつお節 一味唐辛子
		牛乳	牛乳					

日・曜 エネルギー 食塩相当量		献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 火 632kcal 2.1g	主食	ビビンバ	豚肉		小松菜 にんじん	切り干し大根 しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン こしょう
	主菜								
	副菜	キムチスープ	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	干しいたけ 長ねぎ キムチ		油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
20 水 680kcal 2.0g	主食	五目肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	主菜			毎月20日は「いばらき美味(おい)しおDay」です					
	副菜	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ
	他	キャラメルポテト					さつまいも 三温糖	油 バター	
21 木 636kcal 2.1g	主食	ごはん							
	主菜		厚揚げと野菜のみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ なす 玉ねぎ	三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤
	副菜	春雨スープ	ベーコン	にんじん 小松菜	長ねぎ もやし きくらげ	春雨	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	他	牛乳		牛乳					
22 金 655kcal 2.2g	主食	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん グリーンピース トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 ソース チャツネ
	主菜								
	副菜	もやしサラダ	ハム	にんじん 小松菜	もやし	三温糖		油	しょうゆ 酢 塩
	他	牛乳		牛乳					
25 月 619kcal 2.1g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	金ムロアジ生姜醤油焼き	ムロアジ	金ムロアジは三重県でよく 獲れる魚です		しょうが			しょうゆ 酒
	副菜	牛肉の炒め煮	牛肉 油揚げ		にんじん グリーンピース	大根 しょうが	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	他	あおさのみそ汁	豆腐 みそ	のり	にんじん	長ねぎ			かつお節
26 火 637kcal 2.6g	主食	グラタンパン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ	食パン 米粉	油	コンソメ
	主菜								
	副菜	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ		ブイヨン 塩 こしょう
	他	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエッセ
27 水 638kcal 2.5g	主食	なるととこんぶのかきあげ丼	なると	こんぶ	にんじん	玉ねぎ	ごはん 天ぷら粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	主菜								
	副菜	ごま和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	他	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 長ねぎ 大根			かつお節
28 木 637kcal 1.8g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜	切り干し大根のサラダ	ハム		にんじん	切り干し大根 もやし きゅうり	三温糖	油 ごま	しょうゆ 酢 塩
	他	鶏ごぼうスープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ごぼう きくらげ			しょうゆ がらスープ 塩 こしょう
29 金 659kcal 2.3g	主食	秋の香ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん グリーンピース	しめじ 干しいたけ	ごはん 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	主菜								
	副菜	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	こしょう しょうゆ
	他	さつまいも汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 長ねぎ	さつまいも	白玉もち 三温糖 でん粉		かつお節
		白玉みつだんご	きなこ		十五夜献立です			みりん しょうゆ	
		牛乳		牛乳					

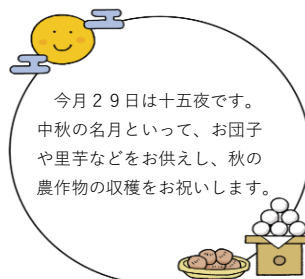
* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	645	23.8	19.0	331	64	2.5	2.2	373	0.62	0.51	27	2.1	4.1
児童(8～9歳)の 基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、また給食がスタートします。夏休みの間は規則正しい生活を送ることができましたか。毎日元気に過ごすためには、早起き・早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。とくに朝ごはんを食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。栄養のバランスのよい朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



今月29日は十五夜です。
中秋の名月といって、お団子
や里芋などをお供えし、秋の
農作物の収穫をお祝いします。

今月から、さつまいもが給食に登場します。
大洗町のおいしいさつまいもです。