

令和3年(2021年) 9月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑)	おもにねつやちからのもとになるもの (黄)	ちょうみりょう	
1	水	ごはん あじのしおやき ひじきのいりに ぶどう	あじ とりにく,だいす,ひじき,あぶらあげ	にんじん,こんにやく ぶどう	ごはん あぶら,さとう	しお しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし	649 781
2	木	コッペパン ポルシチ あっさりポテトサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく,サワークリーム ハム	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーズ, しめじ,トマト きゅうり,コーン,にんじん	コッペパン あぶら,さとう じゃがいも,あぶら,さとう	ケチャップ,スープストック,しお す,しお,こしょう	609 727
3	金	ごはん とりにくのてりやき オクラのおかかあえ とうがんとはるさめのスープ	とりにく かつおぶし ぶたにく	しょうが こまつな,オクラ とうがん,しいたけ	ごはん さとう さとう はるさめ	しょうゆ,さけ,みりん しょうゆ しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, とりがらスープ,しお,こしょう	636 765
6	月	ごはん はっぼうさい あげはるまき	ぶたにく,いか,えび,うすらたまご はるまき	はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん, しいたけ,ねぎ,しょうが	ごはん かたくりこ,さとう,ごまあぶら あぶら	しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, しお,こしょう	790 914
7	火	コッペパン ハンバーグ てつぶんたっぷりサラダ フルーツカクテル	ハンバーグ えだまめ,ハム,ひじき	もやし,こまつな,にんじん ミックスフルーツ (みかん,パイナップル,もも)	コッペパン さとう ごまあぶら,さとう,ごま ゼリー,ナタデココ,さとう	ケチャップ,ソース,ワイン しょうゆ,みりん,す,さけ	655 794
8	水	ごはん ビッグからあげ ゆかりこんぶあえ かぼちゃのみそしる	とりにく しおこんぶ あぶらあげ	しょうが,にんにく キャベツ,にんじん,ゆかり かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ,しお かつおだし,みそ	724 889
9	木	パン クリームシチュー カラフルサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう,スキムミルク ツナ,えだまめ	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ こまつな,パプリカ,コーン, レモンかじゅう	パン さつまいも あぶら,さとう	クリームシチュールウ, スープストック,しお,こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	732 872
10	金	ハヤシライス ひよこまめのサラダ なし	ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, いんげん,トマト,りんご,にんにく キャベツ,ブロッコリー,コーン なし	ごはん じゃがいも オリーブオイル,さとう	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお しょうゆ,す,しお,こしょう	662 797
13	月	こうやどうぶのそぼろどん くきわかめのあえもの うめぼし (センターてづくり)	とりにく,こうやどうぶ,こなチーズ ハム,くきわかめ	たまねぎ,いんげん,にんじん きゅうり,にんじん うめぼし	ごはん さとう さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ しょうゆ,す,いちみどうがらし	670 804
14	火	げんりょうパン なすとトマトの ミートソーススパゲティー ごぼうサラダ	ぎゅうにく,とりにく,こなチーズ ハム	たまねぎ,なす,トマト,にんじん,セロリ, しょうが,にんにく ごぼう,キャベツ,ほうれんそう	コッペパン スパゲティー,オリーブオイル ごま,あぶら,さとう	ケチャップ,デミグラスソース, ソース,スープストック,しお, こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	68 767
15	水	ごはん すぶた ナムル	ぶたにく	たまねぎ,たけのこ,にんじん,パプリカ, ピーマン,しょうが もやし,ほうれんそう	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら	ケチャップ,しょうゆ,す,さけ, ちゅうかスープ しょうゆ	691 832
16	木	コッペパン とりにくのレモンソース コンソメスープ ミルク (小・中のみ)	とりにく ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ, セロリ,パセリ	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう あぶら ミルク	しょうゆ,さけ,しお コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	743 888
17	金	ごはん にくじゃがに すのもの つきみだんご	ぎゅうにく,ぶたにく ちくわ	たまねぎ,にんじん,しらたき,いんげん きゅうり,わかめ	ごはん じゃがいも,さとう さとう つきみだんご	しょうゆ,さけ,みりん す,しょうゆ,しお	720 862
21	火	コッペパン しろみざかなのチリソース かぼちゃのポターージュ かき	しろみざかな (メルルーサ) とりにく,ぎゅうにゅう,こなチーズ, スキムミルク,なまクリーム かき	にんにく,しょうが かぼちゃ,たまねぎ,パセリ かき	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,チリソース,しお, こしょう クリームスープ,コンソメ,しお, こしょう	717 852
22	水	ビビンバ (そぼろ) (ナムル) わかめスープ	ぶたにく,ぎゅうにく とうふ,わかめ	しょうが もやし,ほうれんそう,ぜんまい,にんじん しいたけ,ねぎ	むぎごはん さとう,ごまあぶら ごま,ごまあぶら,さとう	しょうゆ,トウバンジャン しょうゆ,みりん,わふうだし, ラー油 しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, しお,こしょう	601 693
24	金	ごはん さばコロッケ ソース そくせきづけ みそしる	さばコロッケ とうふ,あぶらあげ,わかめ	きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん,ねぎ	ごはん あぶら さとう	ソース しょうゆ,す,いちみどうがらし かつおだし,みそ	670 784
27	月	カレーライス だいこんツナサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく ツナ	たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも,あぶら さとう,あぶら	カレーウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお しょうゆ,す,しお,こしょう	654 790
28	火	カットパン ソーセージ ケチャップ ポイルやさい あさりのチャウダー	ソーセージ あさり,とりにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク	キャベツ,にんじん,コーン たまねぎ,にんじん,パセリ	コッペパン じゃがいも バター	ケチャップ クリームスープ,スープストック, しお,こしょう	695 828
29	水	ごはん さばのみそに ごまあえ かきたまじる	さばのみそに たまご,とうふ	もやし,こまつな,にんじん たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	ごはん さとう,ごま かたくりこ	しょうゆ かつおだし,しょうゆ,さけ, わふうだし,しお	672 833
30	木	きなこあげパン ブラウンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	きなこ ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,いんげん,りんご, にんにく ブロッコリー,コーン	コッペパン,あぶら,さとう じゃがいも あぶら,さとう	ピーフシチュールウ,ケチャップ, ソース,スープストック,しお, こしょう す,しお,こしょう	677 785

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。

給食だより

令和3年9月

九度山町学校給食センター

長いようで、あっという間の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が、これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、朝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。だんだんと生活リズムをもとに戻して、元気に過ごしましょう。

また、休み中は室内で過ごすことが多かったと思いますが、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも注意が必要です。のどが渇いていなくても水分補給をしっかりと行い、無理をしすぎ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…



「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、お彼岸を迎える頃には少しずつ秋らしくなっているのでしょうか。給食も夏の料理から秋の食材を使ったメニューへと移り変わっていきます。秋の味覚をたっぷり楽しんでくださいね。

今年の十五夜は9月21日です。「中秋の名月」が見られるとよいですね。

お月見クイズ

正しいのはどっち?

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事?



Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?



Q3 お月見に使う「三方」というのは何?



Q4 お月見には、なぜお供え物をするの?



Q5 「月見」のつく料理もあります。「月見そば」はどっち?



Q1…A [2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともい、「秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事」]

Q2…B [今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう]

Q3…A [木製の白で、三つの方向に穴が開いている。神さまにお供えするときには「三方」]

Q4…B [秋はいろいろな作物が収穫できる時期でもあり、お祝いの意味がある]

Q5…B [たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある]

こたえ