



令和5年(2023年) 9月 学校給食献立表


※すべての日に牛乳  がつきます。



九度山町学校給食センター


日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1	金	ごはん さばのつけやき ずのもの みそしる	さば ちくわ,わかめ とうふ,あぶらあげ	しょうが きゅうり たまねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ	ごはん さとう さとう	しょうゆ,みりん,さけ す,しょうゆ,しお かつおだし,みそ	614 747
4	月	ごはん あつあげとたけのこの ちゅうかいだめ くきわかめのあえもの コッペパン	あつあげ,ぶたにく	たまねぎ,たけのこ,もやし,にんじん, にら,ねぎ,しいたけ,しょうが	ごはん さとう,かたくりこ, ごまあぶら	しょうゆ,ちゅうかスープ, オイスターソース	627 774
5	火	ミートボールいりラタトゥイユ フライビーンズ	ミートボール だいず	トマト,たまねぎ,なす,ズッキーニ, パプリカ,ピーマン,にんにく	オリーブオイル,さとう さとう,あぶら,かたくりこ	しお,こしょう しょうゆ	601 740
6	水	ごはん チーズはんぺんフライ チゲなべふうじ ぶどう	チーズはんぺんフライ とうふ,ぶたにく	はくさい,たまねぎ,はくさいキムチ, えのき,しいたけ,にら,にんにく ぶどう	ごはん あぶら さとう,ごまあぶら	しょうゆ,みそ,みりん,さけ	695 823
7	木	おやこどん オクラのおかかあえ	とりにく,たまご,かまぼこ かつおぶし	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ こまつな,オクラ	むぎごはん さとう さとう	しょうゆ,みりん,さけ,わふうだし しょうゆ	592 738
8	金	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	683 858
11	月	ハヤシライス わかめときゅうりのサラダ げんりょうパン	きゅうりにく,ぶたにく, スキムミルク,こなチーズ わかめ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, いんげん きゅうり,にんじん	ごはん じゃがいも ごま,ごまあぶら,さとう	ハヤシルー,ケチャップ,ソース, スープストック,しお しょうゆ,すいちみとうがらし	631 777
12	火	やしきそば にんじんしりしり	ぶたにく,いか,あおのり ツナ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら にんじん,レモンかじゅう	コッペパン ごま,ごまあぶら,さとう	ソース,ケチャップ,しお しょうゆ	613 763
13	水	ごはん はっぽうさい あげシュウマイ	ぶたにく,いか,えび, うすらたまご シュウマイ	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	627 790
14	木	カットパン ソーセージ ポイルやさい ケチャップ トマトとじゃがいものスープ	ソーセージ	キャベツ,にんじん,コーン	コッペパン	ケチャップ	562 682
15	金	ピビンパ (そぼろ) (ナムル) はるさめスープ	ぶたにく,とりにく	ねぎ,しょうが,にんにく もやし,ほうれんそう,きゅうり, にんじん はくさい,たまねぎ,にんじん,にら, しいたけ,しょうが	むぎごはん さとう,ごまあぶら ごま,ごまあぶら,さとう はるさめ	しょうゆ,トウバンジャン しょうゆ,ラー油 しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ	581 716
19	火	コッペパン しろみざかなのチリソース かぼちゃポタージュ なし	メルルーサ きゅうり,ぶたにく, スキムミルク,こなチーズ	にんにく,しょうが かぼちゃ,たまねぎ,パセリ なし	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう バター	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	684 834
20	水	ターメリックライス だいずいりキーマカレー かんでんサラダ コッペパン	ぶたにく,きゅうりにく, だいず かんでん	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト, にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり	ターメリックライス あぶら	カレールー,ケチャップ,ソース, スープストック,ガラムマサラ, しお,ナツメグ やさしいっぱいドレッシング	635 794
21	木	ボルシチ あっさりポテトサラダ コッペパン	きゅうりにく,ぶたにく, サワークリーム チキンハム	たまねぎ,キャベツ,ピーツ,にんじん, トマト,しめじ 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	557 682
22	金	ごはん あげししゃも かわりきんぴら うめぼし	ししゃも きゅうりにく,あぶらあげ	ごぼう,こんにゃく,にんじん, ピーマン,パプリカ うめぼし	ごはん かたくりこ,あぶら さとう,ごま,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし	627 795
25	月	ごはん さわらのトマトみそだれ ごまあえ ずましじる こくとうパン	さわら とうふ,かまぼこ,わかめ	トマト こまつな,もやし にんじん,えのき,ねぎ	ごはん さとう ごま,さとう	みそ,さけ しょうゆ かつおだし,しょうゆ,さけ,しお	571 692
26	火	クリームシチュー あさりのごまドレッシング ごはん	きゅうりにく,ぶたにく, スキムミルク あさり	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ キャベツ,ほうれんそう,にんじん	じゃがいも,バター ごま,さとう,あぶら ごはん	シチュールー,スープストック, しお,こしょう しょうゆ,す	643 794
27	水	ホイコーロー ちゅうかサラダ コッペパン	あつあげ,ぶたにく	キャベツ,ピーマン,パプリカ,ねぎ, しいたけ,にんにく,しょうが	あぶら,さとう,かたくりこ	テンメンジャン,しょうゆ,さけ, ちゅうかスープ, トウバンジャン,こしょう	640 789
28	木	カットパン てづくりトンカツ ポイルキャベツ ソース ABCマカロニスープ	ぶたにく,たまご	キャベツ	コッペパン パンこ,ごまご,あぶら	しお,こしょう ソース	655 812
29	金	ごはん にくじゃが かいそうサラダ おつきみだんご	きゅうりにく,ぶたにく じゃこ,かいそうミックス	たまねぎ,しらたき,にんじん,いんげん きゅうり,だいこん,にんじん	ごはん じゃがいも,さとう さとう,あぶら おつきみだんご	しょうゆ,さけ,みりん す,しょうゆ,しお,こしょう	685 898

※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5年 9月  くどやまちょうがっこうきゅうしよく  
九度山町学校 給食センター

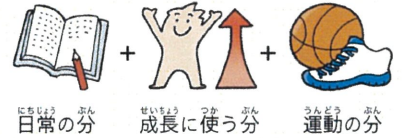
長いようであつという間の夏休みが終わりました。暦の上では秋とはいえまだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんが、9月も元気に過ごせるよう、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。



## ○食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう○

運動会や体育祭に向けて練習が始まりますね。アスリートにとって正しく栄養管理を行うことは、筋力をアップしたり、技を磨いたりすることと同じように大切なことです。「食べることもトレーニング」というくらいです。

成長期のみなさんは運動に使う分だけでなく、成長に使う分もエネルギーや栄養が必要です。運動に使われたエネルギーや栄養を補給して、疲れた体を回復するために給食をしっかりと食べましょう。



## ○今年の十五夜は9月29日です○

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、現在の暦では9月から10月初旬頃に当たります。

「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。

ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食でも29日の献立にはお月見だんごが登場する予定です。



## 十五夜 3択クイズ

Q1 十五夜にお月見するのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ①  きれいに見える
- ②  地球に近づく
- ③  うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

- ①  米
- ②  麦
- ③  大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ①  あんこが巻きついたもの
- ②  かしわの葉でくるんだもの
- ③  ヘそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

- ①  じゃがいも
- ②  里いも
- ③  さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

- ①  玉入れ
- ②  大玉転がし
- ③  つな引き



Q1=① Q2=① Q3=② Q4=② Q5=③ (収穫や健康を祈って行われている伝統行事)  
静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③ (収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

こたえ