



令和6年度 9月 学校給食予定献立表



～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
2月	はやしらいす ハヤシライス (麦ごはん) (はやしらいすそーす) (ハヤシライスソース)	牛肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース	米 押麦	724 22.7 330 1.9	夏休み明けも元気に過ごそう 今日から学校が再開しましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしたのでしょうか。今日はハヤシライスやピーゼリーなど、久しぶりの給食でも食べやすい献立にしました。よく食べて元気に過ごしましょう！ 
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	かぼちゃザラダ		にんにく かぼちゃ	油 砂糖		
	みかんゼリー		みかん	砂糖		
	減量ミルク食パン			食パン		
3日	じやむ ジャム		いちご マーメイド	砂糖	603 21 312 2.4	メンチカツを食べよう メンチカツは「挽き肉」の英語名「Mince meat (ミンチミート)」を、「メンチミート」と聞き間違え、そのまま「メンチカツ」として命名されたのが始まりだそうです。 
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	めんちかつ メンチカツ	メンチカツ		油		
	くりーんさらだ グリーンサラダ		きゅうり キャベツ フロccoli	油 砂糖		
	ほとてい ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも		
4日	ごはん 牛乳	牛乳		米	599 23 377 1.5	豆腐を食べよう 豆腐は歴史が長い食べ物の一つです。江戸時代には、100種類の豆腐料理があったレシビ本が売られたそうです。豆腐そのものの味はシンプルなので、今でも色々な料理に使われています。 
	とうふ 豆腐の落とし揚げ	豆腐 卵	にんじん たけのこ ごぼう 葉ねぎ	でんぷん 油 砂糖 ごま		
	きゃべつ キャベツの即席漬	塩昆布	キャベツ	ごま		
	けんちん汁	とり肉	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ	油		
	ごはん 牛乳	牛乳				
5日	きぬがさどん 衣笠丼 (麦ごはん) (真)	油揚げ 卵	たまねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ	米 押麦	706 32.1 444 2.3	京都献立の日 衣笠(きぬがさ)丼とは、甘辛く煮た油揚げとねぎを、出汁と卵でとじて作る、京都の郷土料理です。そして今日の味噌汁には、いつも使っている井川みそではなく、京都で作られた白みそを使って味付けしています。香りや色のちがいを感じながら食べてみてください。 
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖 ごま		
	さつま汁	とり肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ねぎ	さつまいも		
	ごはん 牛乳	牛乳				
6日	げんりょうみるくしょくぱん 減量ミルク食パン			食パン	642 24.8 344 2.5	トマトについて知ろう 「トマトが赤くなる」と医者が青くなる」といわれくらしい、トマトにはたくさんの栄養が含まれています。その中でも「リコピン」という栄養素には、体調を整え、肌や血管をきれいにしてくれる働きがあります。 
	だいにすとら 大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース	油 じゃがいも 砂糖		
	ふれんちさらだ フレッチサラダ		赤ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	油 砂糖		
	ぶどうゼリー		ぶどう	砂糖		
	ごはん 牛乳	牛乳				
9日	ごはん 牛乳	牛乳		米	611 23.2 127 1.9	ふるさと給食 黒はんぺんは、鰯、鰯、鰯などをすり身にして作られています。魚の骨や皮を丸ごと練り込んでいるため灰色の見た目になっています。焼津の特産品として知られています。 
	くろはんぺん 黒はんぺんのプライ	黒はんぺん 卵		小麦粉 油		
	さつまいもごまマヨサラダ		きゃべつ きゅうり	さつまいも ごま マヨネーズ アーモンド		
	とんじり 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ	じゃがいも		
	ごはん 牛乳	牛乳				
10日	ごはん 牛乳	牛乳		米	624 23.7 309 1.9	青魚について知ろう 青魚とは、さば、まぐろ、さんまなどの背中に青い魚のことをいいます。青魚には、他の魚やお肉と比べて、体にいい脂がたくさん含まれています。 
	さば さばの香味焼き	さば	しょうが 根菜ねぎ	砂糖 ごま 油		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	こんにゃく たけのこ にんじん とうもろこし グリンピース	油 砂糖		
	のっぺい汁	豆腐	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん	里芋 でんぷん		
	ごはん 牛乳	牛乳				
11日	すっきにいりみーとそーすぱस्ता (パスタ) (そーす) (ソース)			スバグティ	650 28.4 399 1.8	イタリア献立の日 パスタはイタリアの国民食です。小麦粉をこねて作るめん類のことをパスタといいます。今日は夏が旬の野菜トマトとズッキーニを使って、本格ミートソースパスタを作りました。 
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛肉 豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト スズッキーニ	油 小麦粉 バター		
	しーふードさらだ シーフードサラダ	牛乳		油 小麦粉 バター		
	いちごのパンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖 水あめ		
	ごはん 牛乳	牛乳				
12日	ごはん 牛乳	牛乳		米	579 29.7 276 1.7	冬瓜を食べよう 冬の瓜(うり)と書いて冬瓜と読みますが、冬瓜の旬は夏です。夏に収穫してから冬まで保存することができるところから、「冬でも食べられる瓜」として、冬瓜と呼ばれるようになったといわれています。 
	さんせき 山賊焼き	とり肉	にんにく 生姜	でんぷん 油		
	やしう 野菜のレモン醤油和え		ほうれん草 きゃべつ にんじん			
	とうがん 冬瓜汁	とり肉	とうがん にんじん しいたけ 葉ねぎ			
	ごはん 牛乳	牛乳				

日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
13 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すだた 酢豚 ちゅうかーんすーぷ 中華コンソープ みくくまきゅつ ミックスナッツ	牛乳 ぶた肉	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ししいたけ ビーマン にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲン菜	米 でんぷん 油 砂糖 でんぷん アーモンド 油	682 30 304 2.2	酢豚を食べよう 酢豚(すだた)は、厚めに切ったぶた肉を油で揚げて、甘酢あんをからめた中華料理の一つです。甘酢に使うお酢とぶた肉の組み合わせは、体の疲れをとってくれる働きがあります。 
17 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじさんが お浸し いもの汁 お月見団子	牛乳 あじ みそ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ 小松菜 にんじん しめじ 白菜 大根 根深ねぎ	米 油 さといも 小麦粉 砂糖 でんぷん さつまいもあん	562 20.6 431 1.8	十五夜献立の日 9月17日は、十五夜です。十五夜には、ススキや里芋、お団子をお供えします。日本では、平安時代からお月見行事が始まったといわれており、月を楽しんだり、作物の収穫を感謝したりするお祭りとして親しまれてきたそうです。 
18 水	げんりょうなん 減量ナン ぎゅうにゅう 牛乳 とらいかれー ドライカレー こんさらだ コンサラダ ふるこつせ フルーツ寄せ	牛乳 ぶた肉 牛肉	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース りんご キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり パイナップル	米 ナン 油 砂糖 ごま油 カクテルゼリー	634 22.4 320 2.4	ナンを食べよう 「ナン」とは、生地を薄く伸ばして焼いた平焼きパンのひとつであり、中央アジアで広く食べられています。一口大にちぎっていただきますよ。 
19 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーどら 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ ほうごうにゅう 発酵乳	牛乳 ぶた肉 豆腐 八丁みそ ハム 発酵乳	にんにく 生姜 ししいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	米 油 でんぷん ごま油 春雨 ごま ごま油	647 27.6 440 2	中華料理を食べよう 中国は国土が広いので、地域によって料理の味付けが異なります。今日の麻婆豆腐は、食欲が増すように唐辛子を多く使った辛い味付けが特徴の四川料理です。 
20 金	けぼん ケバフ風サンド げんりょうなん (減量ミルク背割りのロールパン) けぼん (ケバフ風サンドの具) ぎゅうにゅう 牛乳 きのこみるくすーぷ キノコミルクスープ まんごーりん マンゴーフリン		とり肉 にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ししいたけ マッシュルーム パセリ マンゴー	米 パン マヨネーズ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	719 27.1 375 2.5	トルコ献立の日 トルコ料理は、フランス料理・中国料理に並ぶ、世界三大料理の一つです。今日は、まず食パンに野菜と肉をはさみ、仕上げにマヨネーズをかけて、ケバフ風サンドイッチを作って食べてみましょう！ 
25 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ えび 豆腐とエビの中華煮 りゃんぱん リャンパン あじつ にほ 味付け煮干し	牛乳 えび 豆腐 ハム かたくちいわし	たけのこ にんじん ししいたけ 生姜 根深ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 油 でんぷん ごま油 春雨 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	560 25.7 419 1.9	リャンパンを食べよう リャンパンは、中国で食べられている冷たい和えものことです。「パン」とは、中国料理の調理法のひとつで、材料をしょうゆ・酢・ごま油などの調味料で食べることです。 
26 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし いわしの梅煮 う はな 卵の花炒り もすく 汁	牛乳 いわし 油揚げ おから 卵 脱脂粉乳 もすく 豆腐	梅 ごんにゃく にんじん ねぎ えのきだけ とうがん	米 押麦 砂糖 でんぷん 油 砂糖 油 砂糖	623 27.2 519 1.9	いわしについて知ろう いわしは昔から、「いわし百匹、頭の薬」と呼ばれるくらい、栄養満点の魚として親しまれてきました。特に魚の脂には、血液をサラサラにして、脳の働きを活発にしてくれる働きがあるとされています。 
27 金	はっほうめん 八宝麺 (麺) (具) ぎゅうにゅう 牛乳 こんにゃく こんにゃくサラダ いもち いもち		生姜 にんにく にんじん タケノコ しいたけ 白菜 ごんにゃく ほうれん草 キャベツ	中華麺 油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	627 27.3 330 2.5	じゃがいもを食べよう じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。じゃがいもの場合、ビタミンCがでんぷんに包まれているため、加熱しても流出しにくいという利点があります。 
30 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の照り焼き ごちまめ 五目豆 みそ汁 味噌汁	とり肉 大豆 昆布 豆腐 みそ	生姜 ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん えのきだけ 小松菜	米 油 砂糖 さつまいも	616 26.7 380 1.9	大豆を食べよう 大豆はたんぱく質が豊富で、「畑の肉」といわれており、日本では弥生時代(やよいしじだい)から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。 

★24日(火)は、体育祭振替休日のため、給食はありません。

※めん類の製造過程で、卵、そば、やまいもが混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
※食材についてはアレルギーの対応などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※イラストは、いんすとやのものを参照しています。※食材の使用については事後さらに安全確認に努めます。
※栄養価は中学年の量を表記してあります。
井川給食センターでは、児童生徒の笑顔に合わせた栄養価を計無し、給食を提供しています。
(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal



体育祭(たいいっくさい)にむけて、えいようバランスのととのったしょくじとじゅうぶんな休ようを心がけましょう