

9月1日

防災の日
いぼうさい

9月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1月	むぎごはん			こめ むぎ	給食再開します。 まだまだ暑い日が続きます。 しっかり食べて、暑さに負けず 元気に過ごしましょう！			
	牛乳	牛乳						
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく	さとう あぶら				
	ごもくちゅうかスープ		キャベツ ほうれんそう もやし コーン にんじん	ごまあぶら				
2火	むぎごはん			こめ むぎ	生活リズムが乱れたままの 人はいませんか？ 「早寝・早起き・朝ごはん」を 心がけましょう。			
	牛乳	牛乳						
	ごもくきんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう ごま				
	なっとう	なっとう						
3水	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう		663	25.3	350	2.3
	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	夏前に急に暑くなったり、梅雨 の時期に雨が降らなったり、 近年は天気が不安定。食材の 値段にも大きく影響します。			
	牛乳	牛乳						
	コールスロー		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう				
にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう			594				
4木	むぎごはん	ふるさと給食の日		こめ むぎ	【ふるさと給食の日】 みなさん「オクシズ」って 聞いたことがありますか？ オクシズ＝奥静岡エリア 静岡市の山間地域の愛称です。			
	牛乳	牛乳						
	あじオクシズおちゃフライ	あじ		あぶら パンこ こむぎこ				
	ツナいりにびたし	まぐろあぶらづけ	キャベツ ほうれんそう					
5金	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん えのき		587	24.5	331	1.8
	ロールパン			ロールパン	市販のシチューのもととは使わず、 バターと小麦粉と牛乳でルウを 作るシチューです。牛乳を使う のでカルシウムの摂取にも。			
	牛乳	牛乳						
	クリームシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら				
パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう	550				
8月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	<3年生 給食なし> たんぱく質＝お肉、だけではあり ません。卵やお魚、大豆や大豆 製品など、お肉以外からもたん ぱく質をとることが大切です。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご		さとう				
	わふうポトフ	ぶたにく ウィンナー	だいこん こんにゃく ほうれんそう にんじん	じゃがいも				
9火	むぎごはん ふりかけ（のりたま）	たまご のり		こめ むぎ ごま さとう	いわしにはDHA（ドコサヘキサ エン酸）がたくさん含まれて います。DHAには脳の働きを 活発にする効果があります。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう				
	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま				
10水	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ	じゃがいも	602	22.9	400	2.3
	チャーハン	やきぶた	ねぶか	こめ むぎ ごまあぶら	<3.4組 給食なし> 由比は給食センターでごはんを 炊いているので、チャーハンや ピラフなどの味付けごはんも 作ることができます。			
	牛乳	牛乳						
	あげギョーザ	ぶたにく	キャベツ	こむぎこ				
はるさめスープ	とりにく	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら	613				
11木	チキンカツバーガー （パン・チキンカツ・キャベツ）	とりにく	キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら さとう	月1回の〇〇バーガー、 9月はチキンカツバーガーです。 暑い時期なので、さっぱりと した甘酢だれをかけます。			
	牛乳	牛乳						
	ミネストローネ	だいず	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
12金	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ トマト なす にんじん ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	夏の日差しを浴びて大きく 育つ夏野菜には、暑さに負けない パワーがあります。そのパワーを 分けてもらいましょう。			
	牛乳	牛乳						
	ほうれんそうとコーンのソテー		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら				
	ソーダゼリー			さとう				
16火	むぎごはん			こめ むぎ	ごはんの主成分である炭水化物は 脳や体を動かすためのエネルギー 源です。しっかり食べましょう。			
	牛乳	牛乳						
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら				
	ひじきのにびたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう					

9月1日

防災の日



9月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ なんと	ほうれんそう ねぶか こんにやく	うどん	久しぶりの登場、ししゃも。頭からしっぽまで骨ごと食べることができるので、成長期のカルシウム摂取に◎です。			
水	牛乳 ししゃもいそべフライ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん しいたけ	パンこ こむぎこ あぶら				
18	むぎごはん			こめ むぎ	【世界の料理：中国】 ホイコーローを漢字で書くと「回鍋肉」回鍋は一度調理した食材を再び鍋に戻して調理するという意味の言葉だそうです。			
木	牛乳 ホイコーロー	牛乳 ぶたにく みそ はちょうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶか	さとう あぶら				
	ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご	クリームコーン コーン	でんぶん	578	24.9	299	1.9
19	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	みなさん、姿勢を良くして食べることができていますか？お皿を持たず、背中が丸まって食べている人をよく見かけますよ。			
金	牛乳 とりにくのトマトいため コーンサラダ	牛乳 とりにく	たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	マカロニ バター こむぎこ あぶら あぶら さとう				
22	むぎごはん			こめ むぎ	栄養たっぷり的大豆から作られる豆腐。たんぱく質やカルシウムなどを含み、ヘルシーな食材です。			
月	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん こまあぶら				
	もやしとにらのソテー		キャベツ もやし にら	こまあぶら でんぶん	567	23.3	287	2.0
24	シーフードパエリア	えび いか	たまねぎ トマト にんにく	こめ むぎ あぶら	【世界の料理：スペイン】 パエリア・アヒージョ・生ハムなど、スペインにはおいしい物がたくさん。ソパースープ、アポホーにんにくという意味です。			
水	牛乳 スパニッシュオムレツ ソパ・デ・アポ オレンジゼリー	牛乳 たまご チーズ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく パセリ オレンジ	じゃがいも さとう				
25	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小4年生 給食なし> 主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の献立です。お皿を正しい位置に置いて食べるようにしましょう。			
木	牛乳 さばのてりやき キャベツとあぶらあげのにびたし みぞしる	牛乳 さば あぶらあげ とうふ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん えのき					
26	ロールパン			ロールパン	<北小5年・由比小4年 給食なし> 給食の時間に間に合うように大量の焼きそばを作るのってとっても大変。みんなで協力して手際よく作っていきます！			
金	牛乳 焼きそば わかめスープ	牛乳 ぶたにく いか とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ	むしめん あぶら こまあぶら こま				
29	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにやく ねぶか	こめ むぎ さとう	豚肉には、ごはんに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わるのを助けるビタミンB ₁ が多く含まれています。			
月	牛乳 みぞしる	牛乳 なまあげ みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう					
30	こくとうパン			ロールパン こくとう	暑かった9月も終わりが近づくとだんだんと秋の気配が…ハンバーグにきのこソースをかけて秋を先取り！			
火	牛乳 ハンバーグきのこソース じゃがバター やさいスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき しめじ たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう じゃがいも バター				
					568	23.8	383	2.2

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

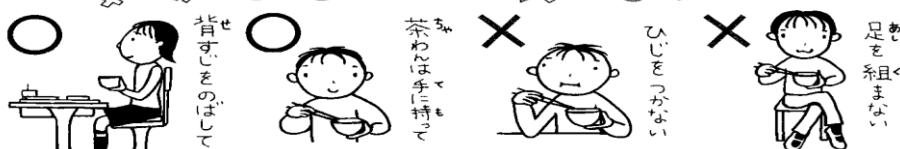
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。

※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室
では調理員を募集しています

姿勢をよくして食べよう！

早寝
早起き
朝ごはん