

9月

給食こんだて表(中学校)

日 (曜)	献立	中学校	Cブロック	西島学校給食センター		備考
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	
1 (月)	米飯			米		748
	ひじき入りのり佃煮	ひじき入りのり佃煮				34.8
	牛乳	牛乳				352
	さけの塩焼き	さけ		大豆油	塩	
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油	
	とうがんスープ	鶏肉	とうがん しめじ チンゲンサイ	じゃがいも でんぶん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	
2 (火)	米飯(減量)			米		786
	牛乳	牛乳				34.8
	しらすと青のり入り厚焼卵	鶏卵 しらす あおさ		砂糖 食物油脂 でんぶん	酢 塩 みりん	429
	牛肉とじゃがいものきんぴら	牛肉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜	大豆油 砂糖 フレンチポテト	醤油 酒 みりん 赤唐辛子粉	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ		かつお節	
3 (水)	ナン(減量)			ナン		817
	ドライカレー	豚肉 チーズ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト グリンピース	大豆油	赤ワイン ガラムマサラ 中濃ソース 塩 カレー粉 チリパウダー ターメリック こしょう フィッシュカルシウム	37.8
	牛乳	牛乳				466
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり もやし 枝豆 とうもろこし	アーモンド	フレンチドレッシング	
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃	砂糖		
4 (木)	米飯(減量)			米		772
	牛乳	牛乳				34.2
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん	塩 醤油 酒 みりん	636
	野菜のツナ和え	まぐろ油漬	小松菜 白菜	ごま油	酢 醤油	
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ 生姜	じゃがいも	かつお節	
5 (金)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		772
	牛乳	牛乳				29.6
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	418
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	かつお節 醤油 みりん	
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 みそ	白菜 えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節	
8 (月)	ソフトめん			ソフトめん		807
	ミートソース	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ	大豆油	赤ワイン ハヤシルウ フィッシュカルシウム とんかつソース トマトケチャップ コンソメスープの素 塩 こしょう	32.8
	牛乳	牛乳				429
	海と山のサラダ	いか	レタス きゅうり しめじ	大豆油	塩 こしょう イタリアンドレッシング	
	フライドポテト			フレンチポテト 大豆油	塩	
	りんごゼリー		りんご	砂糖		
9 (火)	米飯(減量)			米		774
	牛乳	牛乳				30.0
	さばのみそ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん		360
	きゅうりの酢の物	かまぼこ わかめ	きゅうり	砂糖	酢 塩	
	けんちん汁	豆腐	こんにゃく ごぼう しいたけ にんじん 大根 根深ねぎ	ごま油 じゃがいも	かつお節 醤油 塩	
10 (水)	米飯(減量)			米		822
	牛乳	牛乳				34.8
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ	でんぶん 大豆油	赤ワイン 醤油 フィッシュカルシウム	474
	野菜の含め煮	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐	たまねぎ しめじ ほうれん草 葉ねぎ		かつお節 塩 薄口醤油	
11 (木)	黒砂糖ロールパン			パン 黒砂糖		795
	牛乳	牛乳				30.2
	ツナと野菜のマヨネーズ焼き	まぐろ水煮 まぐろ油漬 チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれん草	じゃがいも マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう	402
	ミネストローネ	鶏肉 ひよこまめ	にんじん たまねぎ 白菜 トマト		とりがらスープ スープストック 塩 こしょう	
	黄桃缶		黄桃	砂糖		
12 (金)	米飯(減量)			米		874
	大豆のカレー	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	赤ワイン とんこつスープ チャツネ カレールウ カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース フィッシュカルシウム こしょう	28.6
	牛乳	牛乳				533
	小松菜とウインナーのソテー	ウインナー	小松菜 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう	
	福神漬		だいこん なす きゅうり 生姜 れんこん	砂糖	醤油 酢 塩	

とうがん

とうがんには、カリウムとビタミンCが多く含まれています。味はあっさりとしていて、煮物やスープとして食べられることが多いです。

あおさ

あおさは海藻の仲間です。カリウムやマグネシウムが含まれています。今日の厚焼卵には、しらすとあおさが入っています。

暑さに負けずに

暑くて食欲がない時も、食べないと元気に活動できません。少しずつでもいろいろな食べものを食べて、しっかりと活動ができるようにしましょう。

生活リズム

9月になりましたが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。早寝早起きの生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

ふるさと給食

静岡市内で作られた黒はんぺんのフライが登場します。また、実だくさん汁に使うだしは、厚削りのかつお節からとっています。

海と山のサラダ

海と山のサラダには、海の幸と山の幸が入っています。それは、海産物のいかと、きのこのしめじで、味や食感のアクセントになります。

魚を食べよう

さばやあじ、いわしなどの魚には、私たちの血液をサラサラにしてくれる、健康によいあぶらがたくさん含まれています。

おなかをきれいに

こんにゃく、海藻、野菜などには多くの食物せんいが含まれています。食物せんいは、腸の中をきれいにしてくれます。

ひよこ豆を食べよう

今日のミネストローネには、ひよこ豆が入っています。ひよこ豆には、たんぱく質、食物せんい、葉酸、鉄などが含まれています。

食事をおいしく、バランスよく

毎年9月は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。具体的には、野菜の摂取量を増やすことや、減塩が勧められています。

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	備考
16 (火)	米飯(減量)			米		800	豚肉の栄養 豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。疲労回復に効果があり、たまねぎ、にんにくなど、アリシンを含む食品ととるとより効果的です。
	牛乳	牛乳				32.1	
	酢豚	豚肉	生姜 たけのこ にんじん たまねぎ 赤ピーマン しいたけ	でんぶん 小麦粉 大豆油 砂糖	酒 醤油 フィッシュカルシウム 塩 酢 オイスターソース 中華スープの素 トマトケチャップ	380	
	パンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり ほうれん草	春雨	中華ドレッシング		
	白菜スープ	豚肉	白菜 チンゲンサイ たまねぎ もやし 根深ねぎ		塩 こしょう コンソメスープの素 醤油 とりがらスープ		
17 (水)	食パン(減量)			パン		799	スパイス 洋風おでんの味つけに使うカレー粉は、様々なスパイスを組み合わせたものです。スパイスにはそれぞれ、香り・辛味・色を付ける、食欲増進などの効果があります。
	スライスチーズ	チーズ				31.3	
	牛乳	牛乳				468	
	洋風おでん	鶏肉 ウインナー うずら卵 昆布	にんじん たまねぎ	大豆油 じゃがいも	コンソメスープの素 塩 こしょう 薄口醤油 カレー粉		
	こんにゃくサラダ	海藻ミックス	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		和風ドレッシング		
	バインアップル缶		バインアップル	砂糖			
18 (木)	米飯			米		765	和食の献立 和食は、だしのうまみを活かすことで、動物性脂肪や塩分を控えることにつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。
	牛乳	牛乳				36.6	
	さわらのてり焼き	さわら		大豆油	醤油 みりん	339	
	五目豆	大豆 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつお節		
	きのこ汁	豚肉 油揚げ	白菜 大根 えのきたけ なめこ しいたけ		かつお節 塩 醤油		
19 (金)	米飯(減量)			米		776	茎わかめ 茎わかめは、わかめのひらひらした葉の部分をとった中芯の部分です。コリコリとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。
	納豆	納豆			たれ	31.2	
	牛乳	牛乳				348	
	大根のそぼろ煮	鶏肉	大根 グリンピース にんじん たけのこ しいたけ	里芋 でんぶん 砂糖 大豆油	酒 醤油		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし		和風醤油ドレッシング		
22 (月)	うどん	長寿食献立		うどん		804	「まごわやさしい」 豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字です。これらは栄養バランスを整えるために取り入れたい食材の例で、和食の基本的な食材でもあります。
	五目うどん	豚肉 油揚げ	大根 にんじん ほうれん草 たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	でんぶん	かつお節 醤油 みりん 塩	43.0	
	牛乳	牛乳				442	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおき		小麦粉 大豆油	フィッシュカルシウム		
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	炒り黒豆	黒大豆					
24 (水)	米飯(減量)			米		841	中華丼を食べよう 中華丼は、豚肉、いか、野菜などたくさんの種類の食品を使った料理です。うずら卵もよくかんで食べましょう。
	中華丼	いか うずら卵 豚肉 なた	生姜 にんにく にんじん たけのこ 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	大豆油 ごま油 でんぶん	酒 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油 とんこつスープ フィッシュカルシウム	38.5	
	牛乳	牛乳				432	
	コーンしゅうまい	豚肉 大豆たんぱく	とうもろこし たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	塩		
	パンパンジー	鶏肉	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング		
25 (木)	米飯			米		780	彼岸のお供え 秋の彼岸にお供えするおはぎは、初秋に咲く萩に由来し、粒あんのつぶつぶを、小さな萩の花に見立てていると言われています。
	牛乳	牛乳				29.5	
	肉団子の和風ソースかけ	鶏肉	たまねぎ ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 なたね油	醤油 塩	408	
	野菜のごま酢和え		ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごま 砂糖	醤油 酢		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	かつお節		
26 (金)	ミルク食パン(減量)	スキムミルク		パン		761	野菜を食べよう 野菜は、ビタミンや食物せんいを多く含むので、生活習慣病の予防に役立ちます。スープやみそ汁に入れるなど、野菜をとる工夫をしましょう。
	牛乳	牛乳				37.7	
	あじのカレーフライ	あじ		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	カレー粉	397	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	もやしスープ	豚肉	とうもろこし 小松菜 もやし しめじ		とりがらスープ スープストック 塩 醤油 こしょう		
29 (月)	米飯(減量)			米		835	じゃがいも 年間を通して手に入りますが、品種や収穫時期、産地によって味や食感が違います。
	牛乳	牛乳				30.9	
	オムレツ	鶏卵		砂糖 植物油 大豆油	塩 酢	351	
	じゃがいものそぼろ煮	大豆 鶏肉	生姜 しいたけ たまねぎ グリンピース	大豆油 砂糖 じゃがいも でんぶん	醤油 酒 みりん		
	にんじんのきんぴら	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ	大豆油 砂糖	醤油 みりん 赤唐辛子粉		
30 (火)	麦入り米飯			米 麦		772	わかめスープ わかめスープは、韓国でよく食べられている料理です。韓国では、誕生日に食べる習慣もあるそうです。
	牛乳	牛乳				30.6	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油	411	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ	トック ごま	中華スープの素 醤油 塩 こしょう		

おしらせ	・この献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、「詳細献立表」を確認してください。 ・令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。 ・給食で使用している魚介類（しらすぼしなど）や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 ・米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 ・パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、豚肉、マカダミアナッツ、もち、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。 ・めん類は小麦を使用しており、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。 ・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。 ・給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 ・給食費はすべて食材料費に使われています。 ・魚には、小骨が残っている場合があります。食べるときは注意しましょう。 ・献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での働きで分けています。 ・献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量することがあります。
------	---