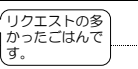


# 令和6年9月 献立表

【今月の目標】  
旬の食材を味わおう

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	636
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	775
	ちんげんさいとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
4 水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		608
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	747
	きよぼう(小2こ・中3こ)				きよぼう			
5 木	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		
	★ささみおぼフライ	とりにく		おおぼ		パンこ こむぎこ	あぶら	623
	やさいのころものあえ				たくあん もやし キャベツ きゅうり			788
	みださくさんじる	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	でんぶん		
6 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		607
	ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ きゅうり もやし			733
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ だいこん			
9 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★とりにくのたつたあげ	とりにく				でんぶん	あぶら	620
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		758
	とうふとわかめのすましじる	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ			
10 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			595
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	732
	★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう		
11 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★こめホキフライのやさいあんかけ	ホキ		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	606
	キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	735
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
12 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		614
	ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかピーマン おおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	772
	ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ コーン たまねぎ	でんぶん		
13 金	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		
	★ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ	さとう でんぶん		621
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	833
じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター		
17 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	でんぶん さとう		624
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	757

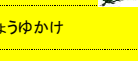
今月の食べ物カレンダーは巨峰です。



リクエストの多かったごはんです。

人気メニュー

南知多町産のわかめを使っています。



だしをきかせたさっぱり食べられる汁です!



はさんで食べよう!



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			小 中

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小中
18	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	604		
		ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう			
		ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう		ごまあぶら	
		はっほうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ			でんぷん	
		★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう		マスカットかじゅう			さとう	
19	木	「お魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	623		
		まぐろとごぼうのだいずがらめ	まぐろ だいず			ごぼう	さとう でんぷん		あぶら	
		しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり			さとう	ごまあぶら
		こまつなとぶたにくのわふうスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが			はるさめ でんぷん	
20	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	644		
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが			さとう	
		ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし			さとう	
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ しょうが			じゃがいも さとう	
24	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん	635		
		わふうじる	とりにく はなかつお あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ			さとう でんぷん	
		★ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ)	ちくわ	あおさこ					こむぎこ	あぶら
		キャベツのうめのかあえ				きゅうり うめ キャベツ				
25	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	635		
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ						マヨネーズ	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん コーン きゅうり			さとう	ごまあぶら ごま
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ			でんぷん	
26	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	631		
		なまあげのうまに	ぶたにく はんぺん なまあげ		にんじん	たまねぎ えだまめ たけのこ しいたけ しょうが			さとう でんぷん	
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく だいず			たまねぎ ごぼう			さとう でんぷん	
		れいとうみかん	人気メニュー♪			みかん				
27	金	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン	663		
		とりにくのこうみやき	とりにく							
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			マヨネーズ	
		コーンポタージュ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン			こむぎこ	バター
30	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	731		
		★さといもコロッケ				さといも			こむぎこ パンこ	あぶら
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし			さとう	
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ			たまふ	
		★おつきみだんご							さとう こめこ	

## 魚を食べよう

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650 中830

給食予定回数 18回

### 魚に含まれる栄養素

**頭や骨**  
カルシウム、DHA、脂質、たんぱく質、タウリン

**筋肉**  
たんぱく質

**血合い肉**  
ビタミンB2、タウリン、鉄、脂質、IPA

**皮**  
亜鉛、脂質



**IPA (イコサペンタエン酸)**  
・血液をサラサラにする。  
・血管を健康に保つ。  
・血中コレステロールを下げる。

**DHA (ドコサヘキサエン酸)**  
・脳のはたらきをよくする。  
・記憶力がよくなる。  
・血液をサラサラにする。

### 生活リズムを正そう

- 2学期を健康で元気に迎えられているか生活チェックをしてみよう。
- 22時までには寝て、7～8時間睡眠時間が取れている。
  - 朝ご飯(主食・主菜・副菜)をしっかりと食べている。
  - 1日に1時間以上は運動している。
- 上記のチェックが少ない人は、生活リズムが取り戻せるよう少しずつ体の準備をしていきましょう。

### 今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などをお供えて、月を眺める習わしがあります。今年30日(月)が十五夜です。そこで行事食として里芋コロッケとお月見団子を給食で出します。

秋は魚が美味しい季節です。旬の魚には栄養が多く含まれます。今月もたくさんの種類の魚料理が登場します。献立表から探して

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中

みてください。

お楽しみに。