

令和3年9月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
2 木	夏野菜のカレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	725
	ウインナーソーテー グレープゼリー (小) なし (中)	直送 スプーン ビニール手袋	フランクフルト		にんじん	キャベツ ぶどう	マカロニ 砂糖	油	853
3 金	冷やしうどん 牛乳	めんつゆ	ぶた肉 生あげ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	うどん	砂糖	695
	生揚げの五目煮 かき揚げ なし (小) グレープゼリー (中)	直送 スプーン			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう なし ぶどう	小麦粉	油	825
6 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		656
	なめこ汁 揚げ鶏のレモン煮 オクラのおひたし	しょうゆ (クラス1本)	豆腐 油あげ みそ とり肉 けずりぶし		ねぎ オクラ チンゲンサイ	だいこん なめこ レモン もやし キャベツ	でんぷん 砂糖	油	809
7 火	ホットドッグ 牛乳	バルウインナーとキャベツをばんで食べましょう	ウインナー	牛乳		キャベツ	サンドイッチロールパン		674
	野菜のスープ煮 小魚	スプーン	とり肉		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	819
8 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		743
	親子煮 照り焼きハンバーグ 枝豆		とり肉 かまぼこ 卵 とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース たまねぎ えだまめ	砂糖 砂糖 でんぷん	油	925
9 木	〈重陽の節句給食・あいち応援給食 第4弾〉								
	なめし 牛乳 すまし汁 にじますのなんばん漬け 菊花あえ 大福もち	直送	豆腐 かまぼこ にじます 油あげ あずき 白いんげん豆	牛乳 わかめ	だいごんのは にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ よもぎ		米 でんぷん 砂糖 砂糖 上新粉 砂糖 もち粉 でんぷん	油 ごま油	666 780
10 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		671
	マーボーなす しゅうまい 中華サラダ	スプーン 小2こ 中3こ	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ ぶた肉 ハム		ねぎ	たまねぎ なす しょうが たまねぎ もやし きゅうり	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉 はるさめ 砂糖	ごま油 油 油 ごま油	844
13 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		618
	かき玉汁 さばの銀紙焼き ひじきサラダ		卵 かまぼこ さば みそ		にんじん ねぎ		でんぷん 砂糖 米粉 砂糖		748
14 火	ハヤシライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも	油 ハヤシルー デミグラスソース	743
	ビーンズサラダ フローズンヨーグルト	直送 スプーン	ツナ 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆			キャベツ えだまめ きゅうり	マヨネーズ		902
15 水	ピビンパ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ぜんまい	米 砂糖	油 ごま油	636
	中華スープ 春巻き		ハム ぶた肉	わかめ	にんじん ねぎ にんじん	もやし しいたけ キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油 油	771
16 木	ゆかりごはん 牛乳			牛乳		ゆかりこ	米		653
	じゃがいものそぼろ煮 五目厚焼き卵 ごまあえ		ぶた肉 卵 油あげ		にんじん さやいんげん にんじん こまつな 青じそ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく れんこん しいたけ キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	799
17 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		650
	ふのみそ汁 いかフライ とうがんのくず煮		みそ いか 生あげ ツナ		こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ とうがん しいたけ グリンピース しょうが	白玉ふ じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	790
21 火	〈お月見給食〉								
	しらすと梅のごはん 牛乳 筑前煮 里いもコロッケ 月見白玉フルーツ	スプーン	とり肉 ちくわ とり肉	しらす 牛乳		うめ こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	米 砂糖 さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 白玉だんご	ごま 油 油	733 891
22 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		610
	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き めかぶの酢の物		豆腐 油あげ ぶた肉		にんじん ねぎ にんじん ピーマン	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし しょうが	でんぷん 砂糖	油	746
24 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		692
	合わせみそ汁 ししゃものカリカリフライ 大豆の五目煮	小2こ 中3こ	豆腐 油あげ みそ ししゃも 大豆 あげはん	わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ たけのこ	じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉パン粉 砂糖	油	882
27 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		669
	豆腐のくず煮 いわしの有馬煮 おひたし	しょうゆ (クラス1本)	ぶた肉 うずら卵 豆腐 いわし けずりぶし		にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが さんしょう もやし キャベツ	でんぷん 砂糖 砂糖	油	822
28 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		723
	とうがんのカレースープ ハムチーズフライ ミニサラダ	スプーン	ツナ ハム	チーズ	にんじん にんじん	とうがん たまねぎ キャベツ えだまめ	パン粉 小麦粉	カレールウ 油 油 洋風ドレッシング	910
29 水	クロロールパン 牛乳			牛乳			クロロールパン		658
	じゃがいものポタージュスープ 肉だんごのケチャップ煮 フレンチサラダ	スプーン 小2こ 中3こ	とり肉 とり肉 大豆 ハム	ポタージュスープの素 牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン粉 砂糖 砂糖	バター 油	780
30 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		671
	白みそ汁 ささみ梅しそフライ こんにゃくとごぼうの磯煮		豆腐 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	わかめ ひじき	ねぎ 青じそ にんじん	だいこん うめ ごぼう こんにゃく	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま油	815

※〈あいち応援給食〉は、コロナ禍への支援事業として、無償提供された愛知県の食材を使った給食です。

※献立、材料は都合により変更することがあります。

重陽の節句給食 9月9日(木)

なめし、牛乳、すまし汁、にじますのなんばん漬け、菊花あえ、大福もち

9月9日は「重陽の節句」といい、長寿を願う日です。中国から伝わった節句の一つで、中国では奇数は縁起がよい「陽」とされ、一番大きな陽が重なることから、この名前がつけました。菊が咲く季節であるため「菊の節句」ともいわれます。菊は、田原市が有名な産地であり、私たちに馴染みのある花です。給食では、菊の花びらを入れた「菊花あえ」でお祝いします。

お月見給食 9月21日(火)

しらすと梅のごはん、牛乳、筑前煮、里いもコロッケ、月見白玉フルーツ

1年のうちで最も月が美しく見える旧暦の8月15日(今年は9月21日)を「十五夜」といいます。昔は7、8、9月が秋だったので、8月は秋の真ん中のため「中秋の名月」ともいわれました。この日には、自然の恵みや作物の収穫に感謝して、だんごやすずきを飾り、月をながめて楽しむ風習があります。秋に収穫された里いもが供えられることもあり、「芋名月」ともいわれます。給食では、「里いもコロッケ」と白玉だんご入りの「月見白玉フルーツ」がつけます。

季節の食べ物を食べよう「なし」

シャリシャリとした食感が特徴的な「なし」は、成分の90%近くが水分です。果汁には、さわやかな酸味があり、夏バテなどの体の疲れをとる成分が含まれています。おなかの調子を整える食物繊維もあり、便秘を予防します。また、熱を下げる、せきを止める、のどの痛みを和らげるなどの働きもあるといわれています。



作ったところがわかると安心だね

田原市は 9月に使う 農業王国 田原産の野菜

