

令和4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とになる		おもに体の調子を整えるもとになる		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 金	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	たまねぎ なす しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	708 800
	ウインナーソーテー		フランクフルト		にんじん	キャバツ	マカロニ	油	
	みかんヨーグルト(小)	直送 スプーン		牛乳		みかん	砂糖		
5 月	ごはん	牛乳		牛乳			米		634 795
	マーボーなす	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ			たまねぎ なす しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油 油	
	しゅうまい	小2こ中3こ	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉		
6 火	ごはん	牛乳		牛乳			米		611 744
	じゃがいもの含め煮		あげはん		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	ねぎ入り厚焼き卵		卵		ねぎ		でんぶん 砂糖	油	
7 水	冷やしうどん	牛乳		牛乳			うどん		692 843
	生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ しいたけ	砂糖	油	
	かき揚げ				にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
8 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		669 823
	ふのみそ汁		みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ じゃがいも		
	さばの塩焼き		さば					油	
9 金	〈重陽の節句・お月見給食〉								712 851
	しらすと梅のごはん	牛乳		しらす 牛乳	ひろしまな みずな だいこんのは	うめ	米	ごま	
	沢煮汁		ぶた肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう			
12 月	ごはん	牛乳		牛乳			米		628 765
	中華スープ		ハム	わかめ	チンゲンサイ	もやし		油 ごま油	
	揚げ鶏の甘酢炒め		とり肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	でんぶん 砂糖	油	
13 火	そぼろ丼	牛乳		牛乳			米 砂糖	油	611 750
	けんちん汁	スプーン	とり肉 大豆 卵		さやいんげん	しょうが			
	オクラのおひたし	しょうゆ(クラス1本)	豆腐 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ			
14 水	ごはん	牛乳		牛乳			米		605 735
	肉じゃが		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	
	お好み揚げ		ほっけ たら いか けずりぶし		ねぎ	キャバツ	でんぶん 砂糖		
15 木	クローロールパン	牛乳		牛乳			クローロールパン		692 818
	洋風卵とじ		ぶた肉 ウインナー 卵		にんじん	たまねぎ エリンギ	砂糖	油	
	肉だんごのケチャップ煮	小2こ中3こ	とり肉 大豆		トマト	マッシュルーム グリンピース	パン粉 砂糖		
16 金	ごはん	牛乳		牛乳			米		670 828
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん				
	ぶりの竜田揚げ		ぶり			しょうが	でんぶん	油	
20 火	ごはん	牛乳		牛乳			米		654 759
	大豆の磯煮		大豆 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	砂糖	油	
	ビビンバ	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	
21 水	ごはん	牛乳		牛乳			米		670 822
	豆腐のくず煮		ぶた肉 うずら卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん 砂糖	油	
	あじのみりん焼き		あじ						
22 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		717 905
	とうがんのカレースープ	スプーン	ツナ		にんじん	とうがん たまねぎ		カレールウ 油	
	ハムチーズフライ		ハム	チーズ			パン粉 小麦粉	油	
26 月	ごはん	牛乳		牛乳			米		633 778
	合わせみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん			
	白はんぺんの磯辺揚げ		白はんぺん	青のり			小麦粉	油	
27 火	ごはん	牛乳		牛乳			米		630 774
	野菜のうま煮		とり肉		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ	じゃがいも 砂糖		
	いわしの有馬煮		いわし			さんしょう	砂糖		
28 水	ブルドポーク風サンド	牛乳	ぶた肉	牛乳	オレガノ	しょうが にんにく	サンドイッチロールパン 砂糖	油	635 737
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし		油	
	コールスローサラダ					キャバツ きゅうり		コールスロー ドレッシング	
29 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		637 764
	ふ玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん		白玉ふ		
	ささみ梅しそフライ		とり肉		青じそ	うめ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
30 金	ごはん	牛乳		牛乳			米		639 795
	豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく だいこん			
	れんこんハンバーグ		とり肉			えのきたけ	パン粉 砂糖 でんぶん		

※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・お月見給食 9月9日(金)

しらすと梅のごはん、牛乳、沢煮汁、里いもコロッケ、菊花あえ、月見だんご

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。田原市は全国でも有名な菊の産地です。給食では、菊の花びらを入れた「菊花あえ」で重陽の節句を祝います。



また、9月10日は「十五夜」です。1年のうちで最も月が美しく見える旧暦の8月15日を十五夜といえます。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「月見だんご」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働きがあります。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
9月に使う
田原産の野菜



給食の情報は田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなどを掲載しています。



かみかみ献立
かみかみのある食材を使用した献立です。