

2024年 9月の献立 (成東学校給食センター-中学校)

〈 ごあいさつ 〉

遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。
 休み明けは体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、元氣よく過ごしましょう。
 今月もよろしく願いいたします。



日付	主食	おかず	1人分 のカロリー	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
4 (水)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、キャベツ、しおゆでえだまめ あますあんミートボール、いりとうふ、りんご、ぎゅうにゅう	915 31	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	キャベツ、枝豆、玉ねぎ、椎茸、人参、りんご缶
5 (木)	ごはん	ビーフミニステーキ、ほたてふうみフライ、うすまきポテト スパゲティ、にんじんグラッセ、こまつなのしおこんぶソテー、マンゴー、ぎゅうにゅう	984 28.5	牛肉、ゼラチン、いとより、卵、かに、脱脂粉乳 豚肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、パン粉、澱粉 油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、レモン果汁、人参、小松菜、塩昆布、マンゴー缶
6 (金)	いなりすし チーズロール	ぶたにくのしぐれに、あつやきたまご、ミニトマト ブロッコリーのスープに、にんじんごまきんぴら、おうとう、ぎゅうにゅう	952 37.4	油揚げ、卵、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 ごま、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ミニトマト、ブロッコリー、人参 黄桃缶
9 (月)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、しおゆでえだまめ、かぼちゃのあまに さんしょくナムル、みかん、ぎゅうにゅう	887 32.1	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、ごま油、ごま	わかめ、枝豆、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、人参 みかん缶
10 (火)	ごはん	だんしゃくコロッケ、やさしいため、シュウマイ ミニトマト、マカロニサラダ、パイン、ぎゅうにゅう	938 22.8	豚肉、たら、鶏肉、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ミニトマト、コーン、グリーンピース パイン缶
11 (水)	チキンカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ あんず、ぎゅうにゅう	793 24.9	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶
12 (木)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、とりのからあげ、ポテトフライ ハートかまぼこ、バターブロッコリー、ももゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	926 31.5	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、ぐち、たら ふえだい、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、黄桃缶、ミニトマト
13 (金)	おにぎり(ツナマヨネーズ) メロンパン	トンカツ、こんにゃくといんげんのいためもの、にんじんあまに とりレバーのあまからに、ミニトマト、ぎゅうにゅう	810 29.6	卵、ツナ、豚肉、みそ、鶏レバー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター パン粉、油、ごま、こんにゃく	玉ねぎ、のり、いんげん、人参、生姜、ミニトマト
16 (月)	〈けいろうのひ〉					
17 (火)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、キャベツ、かにかまぼこ ほうれんそうのごまあえ、ミニトマト、りんご、ぎゅうにゅう	1005 35	豚肉、いとより、えそ、たら、えび、かに 卵、牛乳	米、砂糖、油、澱粉、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、ミニトマト りんご缶
18 (水)	なまりライス	あげぎょうざ、にんじんあまに、むきえだまめのとりそぼろいため ブロッコリー、グレープフルーツ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	955 30.2	ツナ、鶏肉、牛乳	米、砂糖、ごま、小麦粉、澱粉 ごま油、油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、枝豆 ブロッコリー、グレープフルーツ、ミニトマト
19 (木)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、にんじんしりしり、あおのりポテト バナナ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	981 37.7	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、バナナ、レモン果汁、ミニトマト
20 (金)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、ハーフコーンのあまに、チキンナゲット ほうれんそうのソテー、きりほしだいこんのもの、おうとう、ぎゅうにゅう	943 28.4	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、油揚げ 牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、切干大根 黄桃缶
23 (月)	〈ふりかえきゅうじつ〉					
24 (火)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、かぼちゃのあまに、しおゆでえだまめ オレンジ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	883 28.4	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
25 (水)	チャーハン	やきそば、はるまき、ハンパンジーサラダ えびシュウマイ、ブロッコリーのスープに、ようなし、ぎゅうにゅう	994 29	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たら えび、牛乳	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、洋梨缶
26 (木)	ごはん	あかうおのみりんしょうゆやき、わふうオムレツ、きんぴらごぼう にくじゃが、おうとう、ぎゅうにゅう	804 31	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、油、澱粉、砂糖、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、黄桃缶
27 (金)	ごはん	サイコロステーキ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、キャベツ にんじんあまに、いんげんソテー、パイン、ぎゅうにゅう	941 27.7	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、キャベツ いんげん、パイン缶
30 (月)	コロッケパン ツナマヨネーズパン	ポロネーゼスパゲッティ、チキンナゲット、あつやきたまご バターブロッコリー、やさしいジュースゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	971 31.5	卵、脱脂粉乳、鶏肉、ツナ、豚肉、かつお節 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、マヨネーズ、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、野菜ジュース、ミニトマト

〈 一口メモ 〉

月平均：脂質36.3g 食塩相当量3.1g

★9月1日は『防災の日』です！

9月1日は、政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害への認識を深め、これに対処する心備えを準備するために制定された「防災の日」です。1923年に発生した、関東大震災が起きた日であり、暦の上では二百十日に当たり、台風シーズンを迎える時期であることから制定されました。
 全国各地で災害を想定した防災訓練や防災意識を高める防災イベントが行われています。
 ご家庭でも家具の固定や、①避難場所②災害備蓄品③連絡手段の3つの確認をしておきましょう。
 非常食には、水、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、カップラーメン、乾麺(うどん、そば、パスタなど)、乾物のり、切干大根、わかめなどがあげられます。その他に、子どもが食べ慣れているお菓子もおすすです。
 3日～1週間分の非常食を準備しておき、賞味期限は定期的に確認するようにしましょう。

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 *魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
 *アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439