

令和4年9月分学校給食献立予定表 (改定版)



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価			
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる		エネルギー(kcal)			
	主食	お か ず	赤の仲間食品		緑の仲間食品		黄色の仲間食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
1 (木)	たまごパン	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	たまごパン スパゲティ さとう	油	672	861
2 (金)	麦ごはん	チキンカレー ウインナーとコーンのソテー アセロラゼリー	とり肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ グリーンピース	コーン アセロラゼリー	米 麦 じゃがいも ゼリー	カレールウ 油	660	795
5 (月)	ごはん	つみれ汁 具入りたまご焼き 即席漬(そくせきづけ) 納豆	たちうおつみれ 豆腐 納豆 卵焼き 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん	ごねぎ	たまねぎ えのきたけ	キャベツ	米		642	776
6 (火)	わかめごはん	とりごぼろ汁 鯛の南蛮漬(たいのなんばんづけ)	鯛唐揚げ とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめごはんの具	にんじん	ごねぎ	たまねぎ こんにゃく	ごぼう しいたけ	米 さとう	油	601	742
7 (水)	ごはん	なめこ汁 ぶた肉と玉ねぎの炒め物 オレンジ	ぶた肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	いんげん ごねぎ	たまねぎ たけのこ	たけのこ オレンジ	米 さとう	油	631	765
8 (木)	コッパン	野菜スープ チリコンカーン ブルーベリージャム	とり肉 合いびき肉 レッドキドニー 大豆	牛乳	にんじん		たまねぎ セロリ	キャベツ	コッパン さとう ブルーベリー ジャム	油	620	761
9 (金)	ごはん	月見汁 いわしの梅煮 クープイリチー お月見ゼリー	ぶた肉 かまぼこ てんぷら いわし梅煮	牛乳	にんじん いんげん	ほうれん草	たまねぎ	つきこんにゃく	米 白玉もち さといも さとう	ごま油 お月見ゼリー	632	759
12 (月)	米粉パン	じゃがいものベーコン煮 ビーンズサラダ	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	いんげん	たまねぎ 枝豆むき身	きゅうり マッシュルーム	米粉パン じゃがいも さとう	油	605	773
13 (火)	麦ごはん	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル	ぶたひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ごねぎ	小松菜	たまねぎ しいたけ	もやし	米 さとう でん粉	ごま ごま油	625	762
14 (水)	ごはん	にらたま汁 さばのみそ煮 ひじきあえ	たまご かまぼこ さばのみそ煮	牛乳 しそ味ひじき	にんじん にら	ほうれん草	たまねぎ	キャベツ	米 でん粉		589	709
15 (木)	バーガーパン	ポテトスープ ハンバーグ ゆでキャベツ 冷凍みかん	とり肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん		たまねぎ セロリ 冷凍みかん	キャベツ しめじ	バーガーパン じゃがいも さとう	油	601	766
16 (金)	ゆかり入り 麦ごはん	すまし汁 いかの甘酢あんかけ	豆腐 かまぼこ いか天ぷら	牛乳 わかめ	パプリカ しそごはんの具	ごねぎ	たまねぎ	コーン	米 麦 さとう でん粉	油	632	772
20 (火)	ごはん	冬瓜(とうがん)のスープ 魚のスーパイク	中華風つくね タラ	牛乳	にんじん ごねぎ	ピーマン	たまねぎ たけのこ	冬瓜	米 春雨 さとう	ごま油 油	630	768
21 (水)	ごはん	かぼちゃのみそ汁 さんまのみぞれ煮 干し大根の炒め煮 (たまごは使用しない)	ぶた肉 厚揚げ さんまみぞれ煮 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごねぎ	いんげん かぼちゃ	たまねぎ	干し大根	米 さとう	油	638	772
22 (木)	小型 コッパン	カレーうどん チキンナゲット なし	ぶた肉 ちくわ チキンナゲット	牛乳	にんじん		たまねぎ なし	根菜類 なし	コッパン うどん	カレールウ 油	623	837
26 (月)	ごはん	なすのみそ汁 とり肉のから揚げ れんこんのきんぴら	とり肉 ぶた肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん ごねぎ	ごねぎ	たまねぎ れんこん	なす えのきたけ	米 でん粉 さとう	ごま油 油	631	—
27 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	合いびき肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん	小松菜	たまねぎ グリーンピース	キャベツ つきこんにゃく	米 じゃがいも でん粉 さとう	アーモンド 油	629	755
28 (水)	ごはん	けんちん汁 ししゃもフライ ひじきと豆の炒り煮	とりひき肉 豆腐 大豆	牛乳 ひじき ししゃもフライ	にんじん ごねぎ	ごねぎ	ごぼう こんにゃく	枝豆むき身 さとう	こめ じゃがいも さとう	油	624	782
29 (木)	バイパン	ミネストローネ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃフライ	トマト水煮	たまねぎ セロリ	きゅうり マッシュルーム	バイパン ABCマカロニ さとう	油	602	794
30 (金)	麦ごはん	親子どんぶり ごま酢あえ さんまのゆずみそ煮(中のみ)	とり肉 たまご かまぼこ さんまのみそ煮(中)	牛乳	にんじん ごねぎ	ごねぎ	たまねぎ もやし	キャベツ しいたけ	米 麦 さとう でん粉	ねりごま	600	817

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
★献立名に(中のみ)とついているものは中学校のみの献立です。

生活リズムを整えましょう

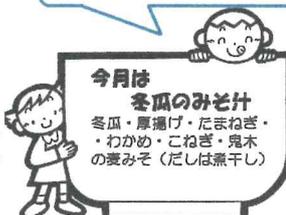


学校で勉強や運動をしっかりとがんばるためには、食事・運動・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。早めに寝ると、目覚めがすっきりして、朝ごはんもおいしく食べることができます。

実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」



今月は
冬瓜のみそ汁
冬瓜・厚揚げ・たまねぎ・
わかめ・ごねぎ・鬼木の
麦みそ(だしは煮干し)

今月使用予定の地元産の食材

かぼちゃ、なし…波佐見産の予定
豆腐・厚揚げ・鬼木の麦みそ
…県産大豆使用

★えのきたけ・しめじ・わかめ・
干し大根は県内産の予定です。
6日に使用の県産鶏は、県から
無償で提供されます。