

令和4年
学校給食9月分予定献立表



今月の目標
時間を守って食べよう
東浦町学校給食センター



19回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考	
		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		
2 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		ウインナー 2本 巨峰 3個 800kcal	
	米粉カレーライス(ヨーグルトなし)	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ グリーンピース にんにく	じゃがいも はちみつ 砂糖 米粉	植物油		
	焼きウインナー 巨峰	ウインナー							
5 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		777kcal	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	ひじきの五色煮	豚肉	ひじき	にんじん	とうもろこし 枝豆	砂糖	菜種油		
6 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		809kcal	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 砂糖			
	肉じゃが 小松菜のゆかりあえ	豚肉 さつま揚げ		にんじん こまつな しそ	玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ	じゃがいも 砂糖			
7 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		827kcal	
	照り焼きれんこんハンバーグ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ れんこん	砂糖 でんぷん パン粉	米油		
	知多牛の焼肉風炒め とうがんと汁	牛肉 鶏肉 豆腐 油揚げ		ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま 菜種油		
8 木	中華めん 牛乳		牛乳			米 中華めん		835kcal	
	ちゃんぽんめんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ きくらげ ねぎ キャベツ				
	春巻 冷凍みかん 型抜きチーズ	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ みかん	でんぷん 砂糖 小麦粉	植物油 ごま油		
9 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		808kcal	
	里芋コロッケ	鶏肉				砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	植物油		
	キャベツの昆布あえ なすとかぼちゃのみそ汁 月見だんご		こんぶ わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ なす えのきたけ ねぎ	砂糖	でんぷん 砂糖 米粉 植物油		
12 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		822kcal	
	えびと大豆のごまからめ	えび 大豆				砂糖 でんぷん	米油 ごま		
	野菜のしそひじきあえ 沢煮わん アーモンド小魚		ひじき	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ		砂糖 アーモンド		
13 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		801kcal	
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん			
	切干大根の炒め煮 かきたま汁	ちくわ 油揚げ 卵 豆腐		にんじん にんじん ねぎ	切干し大根 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖	菜種油		
14 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		794kcal	
	ホキの中華あんかけ	ホキ		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		
	マーボー豆腐 野菜のナムル ★ぶどうゼリー	豆腐 豚肉 みそ		にんじん いら にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 切干し大根 きくらげ にんにく ぶどう	砂糖	ごま油		
15 木	米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		892kcal	
	ハンバーグのケチャップソースかけ きのこのクリームシチュー りんご	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ エリンギ しめじ りんご	砂糖 でんぷん	じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
16 金	ささみ大葉梅肉フライ 小松菜のごまあえ 愛知の恵みのおつけ	鶏肉		しそ こまつな にんじん	うめ キャベツ	砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	植物油 ごま	738kcal	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	植物油		
20 火	たけのこきんぴら おから入り呉汁 一口蒲郡みかんゼリー	豚肉 さつま揚げ おから 大豆 豆乳 みそ		にんじん にんじん ねぎ	こんにやく 枝豆 たけのこ 大根 ごぼう しめじ ねぎ みかん	砂糖	じゃがいも ごま油	820kcal	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米			
	米粉のハヤシライス	牛肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 米粉 でんぷん	植物油		
21 水	チキンナゲット 黄桃のシロップ煮	鶏肉 おから				でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	植物油	827kcal	
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん			
	きつね汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ	でんぷん			
22 木	五目卵焼きのたれかけ キャベツの青じそあえ ★りんごヨーグルト	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん	青じそドレッシング	749kcal	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉							
26 月	コールスローサラダ オニオンとポテトのスープ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		フレンチドレッシング	755kcal	
	ウインナー	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも			
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
27 火	肉団子の酢豚風 焼きビーフン オレンジ	鶏肉 豚肉 まぐろ		にんじん さやいんげん にんじん ピーマン	玉ねぎ はくさい 枝豆 たけのこ きくらげ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく オレンジ	砂糖 でんぷん	植物油 ビーフン 菜種油	744kcal	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				でんぷん 米粉 砂糖	米油		
28 水	ひじきのごま酢あえ すまし汁 ミックスナッツ		ひじき	こまつな	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま	803kcal	
	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ		玉ねぎ 干しいたけ ねぎ				
	ひよこ豆 そら豆						アーモンド 菜種油		

裏へ続きます。



日曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		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	
29 木	ロールパン 牛乳	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	ロールパン	796kcal
	オムレツのきのこソースかけ	卵			しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	ミネストローネ	大豆 ウィナー		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも		
	フルーツポンチ				みかん パインアップル 黄桃	砂糖		
30 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		871kcal
	さばの塩焼き	さば						
	生揚げの旨煮	鶏肉 生揚げ さつま揚げ		にんじん	たけのこ 大根 枝豆	砂糖		
	野菜のくるみあえ	まぐろ		こまつな	キャベツ	砂糖	くるみ	

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」⇒「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

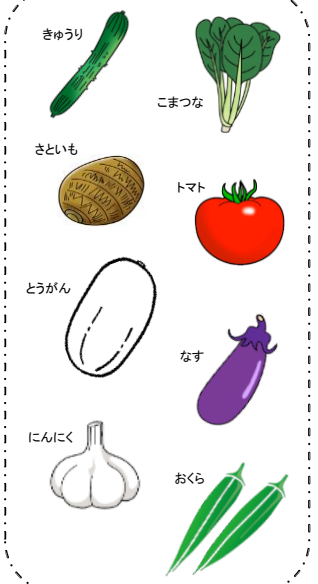
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えるのがおすすめです。



今月の愛知産は・・・



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保管ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるためにかかせないのが「水」です。飲料水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、根菜類、ジュース、LL牛乳、乾燥わかめ、乾物、調味料

野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、乳児用ミルクなど

夏の疲れを吹き飛ばそう!



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、タロコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、らっきょう

十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です。



十五夜とは昔の暦で8月15日のことです。(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ(もとはきぬかつぎと言われた)」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

給食では、9月9日に里いもの形をイメージした「月見団子」が登場します!