

9 月 献 立 表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | おもな材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|----------------------------------------------|----|-----|--------------|----------------------------------|------------|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|----------|-------|------|
| | | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜 | デザート | 体の組織をつくる | 体の調子を整える | エネルギーになる | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | |
| お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」 | | | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小麦 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 穀類・いも類・砂糖 | 油 | エネルギー kcal | たんぱく質 mg | 脂質 mg | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | エネルギー kcal | たんぱく質 mg | 脂質 mg | |
| 2 | 金 | ○ | 麻婆豆腐丼 | ごまドレサラダ 煮干し | 梨 | 豆腐 豚肉 大豆 みそ ツナ | 牛乳 煮干し | にんじん いら | 椎茸 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン 梨 | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 ごま | 781 | 34.8 | 26.6 |
| 2年4組立案献立【ポイント】栄養バランスを考えてみんなが好きな料理にした! | | | | | | | | | | | | 489 | 4.4 | 2.4 |
| 5 | 月 | ○ | 中華丼 | 手作りワンタンスープ 煮干し | 杏仁豆腐 | なるといかに 豚肉 ずら卵 | 牛乳 煮干し | にんじん チンゲン菜 こまつな | たけのこ 椎茸 玉葱 はくさい ねぎ しょうが キャベツ | 米 麦 砂糖 ウナギの皮 杏仁豆腐 | 油 | 795 | 35.3 | 22.2 |
| | | | | | | | | | | | | 393 | 4.7 | 4.5 |
| 6 | 火 | ○ | ご飯 | ししやもの磯辺揚げ ひじきの五目煮 とうがんの味噌汁 | オレンジ | 卵 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ | 牛乳 ししやものり ひじき わかめ | にんじん | とうがん えのき茸 ねぎ オレンジ | 米 砂糖 小麦 コシヒカリ 片栗粉 じゃが芋 | 油 | 792 | 33.0 | 25.6 |
| 2年2組【ポイント】皆が好きな料理とさつま芋で秋らしくUP! 食品の目安量が十分摂れる! | | | | | | | | | | | | 509 | 3.9 | 3.1 |
| 7 | 水 | ○ | スパゲティ ミートソース | 枝豆サラダ 煮干し | スイートポテト | 豚肉 大豆 ハム 卵 | 牛乳 チーズ ひじき 煮干し 練乳 | にんじん トマト缶 | 玉葱 マッシュルーム 秋刀魚 もやし | 小麦粉 砂糖 さつま芋 | 油 ごまバター | 790 | 33.7 | 25.7 |
| | | | | | | | | | | | | 432 | 4.4 | 2.5 |
| 8 | 木 | ○ | ご飯 | レバニラ炒め きゅうりの浅漬け 豆腐の味噌汁 チーズ | バナナ | 豚レバー 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ チーズ | にんじん いら こまつな | もやし しょうが 玉葱 はくさい キャベツ ねぎ バナナ | 米 麦 片栗粉 砂糖 | 油 | 728 | 31.4 | 19.9 |
| | | | | | | | | | | | | 434 | 8.5 | 2.7 |
| 9 | 金 | ○ | さつま芋ご飯 | さばの香り焼き 菊花(きっか)入り野菜のナムル かきたま汁 | 梨 | さば 卵 | 牛乳 のり わかめ | にんじん こまつな | 玉葱 もやし 鶏のり だいこん 梨 | 米 麦 さつま芋 砂糖 片栗粉 | ごま油 | 793 | 29.6 | 29.2 |
| | | | | | | | | | | | | 403 | 3.4 | 4.2 |
| 12 | 月 | ○ | 里芋とじゃのご飯 | 生揚げの五目煮 キャベツの味噌汁 | みたらし団子 | 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 じゃこ 昆布 | にんじん こまつな | たけのこ 椎茸 キャベツ えのき茸 ねぎ | 米もち米 さといも 砂糖 片栗粉 団子 | 油 ごま | 834 | 35.8 | 28.1 |
| | | | | | | | | | | | | 538 | 4.5 | 3.4 |
| 13 | 火 | ○ | ご飯 青菜ふりかけ | チキンみそカツ 野菜のごま酢あえ すまし汁 煮干し | パイナップル | かつお節 鶏肉 みそ なると | 牛乳 わかめ じゃこ 煮干し | こまつな にんじん | もやし キャベツ 玉葱 はくさい えのき茸 パイナップル | 米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 | ごま油 | 841 | 39.8 | 22.0 |
| | | | | | | | | | | | | 515 | 4.5 | 4.0 |
| 14 | 水 | ○ | ビビンパ丼 | トマトと卵のスープ チーズ | ごま団子 | 豚肉 みそ 鶏肉 卵 | 牛乳 チーズ | ほうれん草 にんじん トマト こまつな | ぜんまい ごぼう もやし だいこん 玉葱 | 米 麦 砂糖 片栗粉 ごま団子 | 油 ごま | 758 | 30.7 | 20.0 |
| | | | | | | | | | | | | 390 | 3.3 | 3.2 |
| 15 | 木 | ○ | チキン カレーライス | 福神漬け 和風サラダ チーズ | 冷凍りんご | 鶏肉 みそ かまぼこ かつお節 | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉葱 しょうが 大根 キャベツ もやし えのき茸 りんご | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | 油 バター | 838 | 28.6 | 25.9 |
| | | | | | | | | | | | | 456 | 3.3 | 3.4 |
| 16 | 金 | ○ | キムチ チャーハン | かぼちゃの揚げ煮 わかめスープ じゃこナッツ | 梨 | 豚肉 卵 | 牛乳 わかめ 煮干し | にんじん こまつな かぼちゃ | しょうが キムチ ねぎ 玉葱 コーン えのき茸 梨 | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 ごま アーモンド | 754 | 26.6 | 22.5 |
| | | | | | | | | | | | | 430 | 3.5 | 3.4 |
| 21 | 水 | ○ | かき揚げ うどん | ハムと青菜と卵の和え物 じゃこナッツ | おはぎ | 鶏肉 なると 油揚げ ハム 卵 | 牛乳 わかめ 煮干し | にんじん こまつな | 玉葱 はくさい 椎茸 ねぎ しめじ | うどん 小麦粉 砂糖 | 油 アーモンド | 754 | 31.5 | 23.4 |
| | | | | | | | | | | | | 439 | 3.7 | 3.8 |
| 22 | 木 | ○ | ご飯 | さばの竜田揚げ 春雨のごま炒め 白菜の味噌汁 チーズ | ぶどうゼリー | さば 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 チーズ | にんじん いら こまつな | しょうが もやし 椎茸 はくさい えのき茸 ねぎ | 米 麦 片栗粉 はるさめ 砂糖 ゼリー | 油 | 841 | 34.5 | 28.4 |
| | | | | | | | | | | | | 406 | 5.1 | 3.6 |
| 26 | 月 | ○ | ご飯 | 秋サワラの割烹漬け焼き 大根と車麩の含め煮 なすの味噌汁 チーズ | 黒糖くるみ | さわら 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな | しょうが だいこん なす 玉葱 | 米 麦 こんにやく 車麩 砂糖 黒砂糖 片栗粉 | くるみ | 776 | 37.3 | 25.8 |
| | | | | | | | | | | | | 457 | 4.2 | 2.9 |
| 27 | 火 | ○ | わかめご飯 | 野菜入り卵焼き 小松菜のからし和え なめこの味噌汁 煮干し | 梨 | 卵 豚肉 豆腐 ハム 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ じゃこ ひじき 煮干し | にんじん こまつな | 玉葱 椎茸 キャベツ もやし なめこ 梨 | 米 麦 砂糖 | ごま油 | 741 | 34.8 | 23.6 |
| | | | | | | | | | | | | 522 | 5.4 | 3.8 |
| 28 | 水 | ○ | ご飯 | 納豆 じゃが芋の南蛮煮 冬瓜のすまし汁 | きな粉豆 | 納豆 豚肉 生揚げ みそ 大豆 なると きな粉 | 牛乳 | にんじん | 玉葱 ごぼう 椎茸 とうがん えのき茸 ねぎ | 米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖 | 油 ごま | 805 | 36.1 | 21.5 |
| | | | | | | | | | | | | 424 | 4.8 | 2.7 |
| 29 | 木 | ○ | ガーリック トースト | きのこのクリームパスタ 海藻サラダ | 不知火ゼリー | 鶏肉 ツナ | 牛乳 チーズ クリーム 海藻ミックス | にんじん | 玉葱 マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ きゅうり コーン | パン スナゲティ 砂糖 ゼリー | バター 油 ごま | 824 | 30.6 | 31.0 |
| | | | | | | | | | | | | 406 | 3.8 | 3.4 |
| 30 | 金 | ○ | 子ぎつねご飯 | ホッケの辛味焼き じゃが芋の煮ころがし けんちん汁 | ヨーグルト | 鶏肉 油揚げ ほっけ 豆腐 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | しょうが 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ | 米 砂糖 小麦 コシヒカリ じゃが芋 さといも | 油 バター | 799 | 38.4 | 21.6 |
| | | | | | | | | | | | | 432 | 3.1 | 3.2 |

★仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
★食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。「今月の平均エネルギー値」が低く見えますが、これは食品成分表改定によるものです。ご了承ください。

| | | | |
|-------------------------|-----|---------|---------|
| 1か月の平均値 | 791 | 33.5 | 24.6 |
| | 449 | 16.9% | 28.0% |
| | 449 | 4.4 | 3.3 |
| 文部科学省 基準栄養価 | 830 | 13~20 % | 20~30 % |
| たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%) | 450 | 4.5 | 2.5g未満 |

9月の行事食



10日は「十五夜」です。芋名月とも呼ばれるこの日にはすすきや月見団子、さといもなどを供えます。江戸時代の庶民の間では、**収穫祭**や**初穂祭**の意味合いが強く、無事に稲を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日だったそうです。
【秋の彼岸】は中日(秋分の日)が23日です。21日の給食では2年生が立案した行事食のおはぎを取り入れた献立です。
2年生の立案献立は、どれも旬の食材を取り入れた秋を感じられる献立となっています。

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れていきます。

【給食停止と給食費返金について】
感染症も含めて、長期間の欠席などで給食を止めて返金ができるのは、以下の2つを満たす場合などです。
①給食停止の申請をする。(給食停止依頼書の提出)
②連続(土日祝を除く)して5日以上欠席する。
詳細は、4月に配布した「給食停止・給食費」についてのお知らせとお願いをご参照ください。

食事の前にはうがい！手洗い！！
感染症を予防しよう

【持ち物のお願ひ】
・ランテクロス 毎日清潔なものを。
・ハンカチ(タオル) 手を洗った後に校内服で拭かないで(泣)。