

令和3年 9月 学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

| しっしび 実施日 | | こん だて めい 献立名 | おも さい りょう はたら 主 材 料 と そ の 働 き | | | えい しょう りょう 栄 養 量 | | | | び こう 備 考 | | |
|-------------------------------|---------|--|---|---|--|---------------------|--------------|-----------|-----------|-------------|------------|---------|
| にち 日 | よう 曜 | | ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの) | ねつちから 熱や力になるもの・ (きいろのためもの) | からだちょうし 体の調子をとのえるもの (みどりのためもの) | kcal | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | |
| 13 | 月 | にくみそどん ぎゅうにゅう キャベツサラダ かきたまじる れいとうみかん | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なると たまご | こめ あぶら さとう ごま アーモ ンド かたくりこ | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン コーン キャベツ えのきたけ ししいたけ こまつな ねぎ みかん | 727 | 14.9 | 27.6 | 2.2 | | | |
| 14 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さんまのまつまえに モロヘイヤサラダ なめこじる | ぎゅうにゅう さんま こんぶ あぶ らあげ わかめ | こめ さとう あぶら ごま さとい も | しょうが もやし モロヘイヤ にんじん コーン だいこん なめこ ねぎ | 682 | 14.4 | 29.8 | 2.7 | | | |
| 15 | 水 | ハヤシライス ぎゅうにゅう じゃがいものハニーサラダ プリン | ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう | こめ あぶら こむぎこ パター ク リーム じゃがいも はちみつ プリンのも ち こ と と う | たまねぎ にんじん しょうが にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり キャベツ | 760 | 12.2 | 23.0 | 1.9 | | | |
| 16 | 木 | カレーごはん ぎゅうにゅう えびクリームソース じゃこサラダ きよほう | ぎゅうにゅう とり にく だっしふん にゅう とうにゅう えび ちりめんじゃこ | こめ あぶら じゃがいも こむぎ こ バター さとう | たまねぎ しめじ コーン えだまめ キャベツ きよほう | 779 | 16.3 | 26.8 | 2.2 | | | |
| 17 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ えのきのちゅうかあえ マーボーとうふ オレンジ | ぎゅうにゅう きびなご わかめ のり ぶたにく とり にく だいず とうふ | こめ あぶら さとう ラーゆ ごま かたくりこ | にんじん キャベツ えのきたけ しょうが にんじん ねぎ だけの こしいたけ にはら オレンジ | 768 | 15.9 | 33.0 | 1.9 | | | |
| 21 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき アーモンドカル(手作り) かぼちゃだんごじる てつくりおつきみせりー | ぎゅうにゅう とり にく だまごい わし かんてん セラチン | こめ あぶら さとう アーモ ンド ごま しらたまもち セりー | たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい ぶどうジュース | 834 | 18.0 | 27.9 | 2.1 | | | |
| 22 | 水 | コッペパン ぎゅうにゅう maidaiの グラタン ラトゥウユ パンナコッタ | ぎゅうにゅう とうにゅう たら にゅう ベーコン セラチン | パン あぶら 加ゲティ パター こむぎ オリーブ油 さとう クリーム | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく なす スキキニ かぼちゃ ビーマン トマト ブルーベリーソース | 764 | 17.3 | 34.5 | 3.0 | | | |
| 24 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう おさきしょうカレー てづくりふくじんづけ フルーツポンチ | ぎゅうにゅう ぶた にく はなまめ ヨーグルト | おおむぎ こめ あぶら じゃがい も こむぎこ パター さとう ごま せりー サイダー | たまねぎ にんじん しょうが にんじん りんご グリンピース だいこん れんこん きゅうり みかん ハインもも ナタデココ アロエ | 844 | 10.2 | 18.0 | 2.0 | | | |
| 25 | 土 | あさりのトマトスパゲティー ぎゅうにゅう コンソメスープ 尾崎パン れいとうパン | ベーコン チーズ あさり ぎゅう にゅう とりにく | オリーブ油 さとう スパゲッティ あぶら パン パイン | にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム セりー はくさい えのきたけ チングンサイ ハセリ | 734 | 18.8 | 25.7 | 3.7 | | | |
| 28 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめのすのもの のっぺいじる スナックアーモンド | ぎゅうにゅう さけ わかめ とり にく とうふ | こめ さとう パター はるさめ ぶ あぶら さといも かたくりこ アーモ ンド | にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン きゅうり だいこん ししいたけ ねぎ こまつな | 755 | 18.8 | 24.0 | 2.9 | | | |
| 29 | 水 | みそかつどん ぎゅうにゅう キャベツのじゃこあえ とうふのすましじる オレンジ | とりにく だまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ わかめ | こめ こむぎこ パン こかたくり こ あぶら さとう | にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん オレンジ | 725 | 19.0 | 23.6 | 3.6 | | | |
| 30 | 木 | スイートポテトースト 牛乳 かぶのこめこシチュー ウインナーとほうれんそうのソテー パナナ | ぎゅうにゅう とり にく はなまめ とうにゅう だっしふん にゅう ウインナー | パン さとう パター アーモ ンド あぶら こめこ クリーム | たまねぎ にんじん かぶ チングンサイ コーン キャベツ ほうれんそう パナナ | 774 | 14.7 | 34.4 | 3.3 | | | |
| ぎゅう しょう かい すう 給 食 回 数 12 回 | | | | | へい ぎん えい しょう りょう 平均 栄 養 量 | | | | 762 | 15.9 | 27.4 | 2.6 |
| ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 | | | | | き じゅん えい しょう りょう 基 準 栄 養 量 | | | | 780 | 13~ 20% | 20~ 30% | 2末 満 |

*献立は主な食品を表記しており、市販の加工品に含
まれる微量元素は表記していない場合があります。

| 9月 | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄分 (mg) | βカロル当量 (μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|---------------|----------------|------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 363 | 111 | 3.3 | 258 | 0.58 | 0.65 | 35 | 5.2 |
| 基準値 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 |

今月の献立

- 21日：「お月見献立」です。十五夜は芋類の収穫祝い兼ねているので、別名「芋名月」ともいいます。
- 22日：maidaiは、「農林水産省販路多様化緊急対策事業」により無償提供していただいたものになります。
新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本各地で農水産物の流通量減少や単価下落が続いています。各生産者等への事業活動の継続支援の一つとなっています。
- 25日：「尾崎パン」ではフォカッチャをイメージして作ります。



| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|
| <p>「まごはやさいい」で日本の伝統的な食物のよさを知りましょう。</p> <p>ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p> | <p>ご ごまなどの種実類。小さな粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p> | <p>わ わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p> | <p>や 野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p> | <p>さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳にはたらきをするあぶらも豊富です。</p> | <p>し ししいたけなどのきのこ類。これらおいしくなります。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p> | <p>い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p> |
|--|---|--|---|--|--|--|



この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時でもあります。3食しっかりと食べ、生活のリズムを整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんです。

