

れい わ ねん がつ がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう  
**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 しょう	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 えのきたけのちゅうかあえ 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 たら 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 たまご 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 まだいの グラタン ラタトゥイユ パナコッタ	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 にんにく 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 たまご 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 しょうく かい すう 給 食 回 数 12 回					へい きん 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	

こんだて おも しよひん ひょうき  
\*献立は主な食品を表記しており、市販の加工品に含  
まれてい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 : まだいは、「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症拡大の影響により、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><b>ま</b> 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><b>ご</b> 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><b>わ</b> 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><b>や</b> 野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p><b>さ</b> 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><b>し</b> ししいたけなどのきのこ類。これらおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p><b>い</b> 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。

