

9月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和4年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを とどのえる	1人あたり kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん		もずくのみそしる たちうおのレモンふうみあげ だいごんとなまあげのたいたん	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ もずく たちうお なまあげ	たまねぎ こまつなレモン だいごん にんじん みずな	636	23.2	
2	金	トマトとひきにくの カレーライス (ごはん)		かぼちゃとまめのサラダ りんご わふうクリームドレッシング	こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ トマト かぼちゃ りんご	720	22.2	
5	月	ごはん		じゃがいものみそしる あじフライ にらともやしのいためもの たくじょうソース	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう てんぶん	ぎゅうにゅう みそ あじ ぶたにく	にんじん だいごん ながねぎ もやし にら	612	23.3	
6	火	コッペパン		やさいのスープに ロングウィンナーのケチャップソース コーンとほうれんそうのソテー	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ かぼちゃ トマト キャベツ コーン ほうれんそう	599	23.8	
7	水	ぶたキムチどん (むぎごはん)		チンゲンさいのスープ きよほう (ひとり3こ)	むぎ こめ ごまあぶら さとう てんぶん ごま	ぎゅうにゅう とり どうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんにく にんじん たけのこ えのきたけ はくさい キムチ にら きよほう	616	26.7	
8	木	くりごはん		なすのみそしる とりにくのしおこうじからあげ きくのおひたし たくじょうしょうゆ	こめ くり でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり	たまねぎ なす しめじ にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ きく	673	25.2	
9	金	ごはん		しらたまじる さんまのしおやき ちくぜんに	こめ しらたま あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ さんま とり	にんじん はくさい なかねぎ あさつき ごぼう れんこん しいたけ いんげん	620	23.8	
12	月	ごはん		とうがんのスープ ハンバーグデミグラスソース まめまめポテトサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	こめ パンこ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とり あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん とうが こまつな えだまめ	602	26.2	
13	火	ごはん		えびしんじょのすいもの さばのごまみそだれ ごもくきんぴら	こめ さとう ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう えびしんじょ わかめ さば みそ ぶたにく	にんじん だいごん ながねぎ ごぼう れんこん えだまめ	658	29.3	
14	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ メロンゼリー	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり メロン	689	26.0	
15	木	ごはん		かきたまじる いわしのかんろに なすのからみいため	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり たまご いわし ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな なかねぎ なす	628	32.2	
16	金	フォカッチャ		ミネストローネ とりにくのバジルマヨネーズソース コーンサラダ イタリアンドレッシング	パン マカロニ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とり	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ マッシュルーム バジル コーン だいごん きゅうり	634	24.5	
20	火	ごはん		かふうコーンスープ いかのカリンあげ チンジャオロース	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり たまご いか ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ コーン みつば しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン	624	29.2	
21	水	わかめごはん		こんさいのごまじる とりにくのパーベキューソース やさいのゆかりあえ	こめ ごま あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とり	ごぼう にんじん れんこん だいごん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり しそ	606	25.3	
22	木	ごはん		けんちんじる さわらのさいきょうやき ぶたにくとこまつなピリからいため	こめ ごまあぶら さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり どうふ さわら みそ ぶたにく	しいたけ にんじん ごぼう だいごん ながねぎ にんにく もやし こまつな	611	33.4	
26	月	きなこトースト		コーンチャウダー たらのマリネ	パン バター さとう あぶら こむぎこ でんぶん オリーブオイル	きなこ ぎゅうにゅう とり チーズ なまクリーム たら	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン きピーマン レモン	689	29.1	
27	火	ごはん		ごもくみそしる ぶたにくのしょうがいため ひじきのにももの	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき さつまいも	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ しょうが たまねぎ ピーマン れんこん いんげん	601	28.7	
28	水	あきやさいカレーライス (むぎごはん)		だいごんサラダ りんご わふうドレッシング	むぎ こめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん なす だいごん キャベツ きゅうり りんご	683	20.0	
29	木	ごはん		キャベツのみそしる やきししゃも (1・2ねん1ほん、3~6ねん2ほん) にくじゃが	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず ししゃも ぶたにく	キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース	608	26.7	
30	金	あんかけやきそば (ちゅうかめん※)		モロナゲット (ひとり2こ) フルーツあんじん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとうずらたまご えび さめ たら かんてん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ みかん ちり りんご	732	30.2	
<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使用予定です。太字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食には使用しません。 ※30日に使用する袋通(中華通)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。</p>								平均栄養量	642	26.5
<p>南野調理所 ☎371-2416</p>								基準栄養量	650	21.1~ 32.5



9月

給食だより



Aコース：二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：三小・東落合小・南鶴牧小・豊ヶ丘小

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

給食を食べきる作戦を考えよう！

◎食べきると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べきると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

元気に大きく成長できる！

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



たくさんの味や食べ物に出会える！

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いをなく食べられるようになっていきます。



給食作りに関わった人がよろこぶ！

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよろこびます。



すっきりする！

食器がきれいからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



地球に優しくなれる！

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



どうしたら、給食を食べることができるでしょうか？

- 作戦① 自分に必要な量を盛りつけてもらう
- 作戦② 苦手な食べ物から先に食べる
- 作戦③ 休み時間に体を動かしておなかをすかせる
- 作戦④ いろいろな食べ物に興味を持つ

など、他にもいろいろあると思います。お家で話し合い、実践してみましょう！



食物アレルギーのあるお子さんへの対応

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。(乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。)

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。9月分の給食費を9月30日(金)に引き落としいたします。

【問い合わせ先】

学校支援課 保健・給食係 TEL042-338-6879 (直通)

