



平成29年度 9月 スクールランチ献立表



日(曜)	テーマ 学校行事	主食 汁物	主菜(焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜(野菜の煮物、サラダなど) 副菜(和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類				
1(金)		麦ごはん すまし汁	肉豆腐 切りの干し大根のゴマ炒め スパサラダ ごま団子	○	豆腐 牛乳 ツナ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 白菜 ごぼう 白ねぎ きゅうり もやし 切干大根 糸こんにゃく しめじ	米 押し麦 片栗粉 砂糖 スパグッティ ぶ ごま団子	ごま油 ごま マヨネーズ サラダ油 ごま団子	833	30.9	33.4	
4(月)		麦ごはん 中華かき玉 スープ	酢豚 ビーフソテー 菜の花のからし和え りんご、パイナップル	○	豚肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン パプリカ 葉ねぎ 菜の花 リーフレタス	たまねぎ きくらげ りんご パイナップル	米 押し麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 ビーフン じゃがいも	サラダ油 ごま油	797	32.1	20.1	
5(火)		麦ごはん すまし汁	鶏肉の韓国風焼き ポテトのカレー風味きんぴら ★マメ豆サラダ オレンジゼリー	○	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 わかめ	リーフレタス プチトマト 枝豆 にんじん 葉ねぎ	コーン えのきだけ	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 オレンジゼリー	ごま油 ごま サラダ油 マヨネーズ	842	34.8	32.2	
6(水)		わかめ ごはん みそ汁	サワラのねぎみそ焼き ひじきと大豆の煮物 大根とツナの青じそドレッシング和え キウイ、グレープフルーツ	○	サワラ ツナ みそ 油揚げ 大豆 角天	牛乳 わかめ ひじき	リーフレタス にんじん 枝豆 カイワレ 葉ねぎ	白ねぎ レモン 大根 キャベツ キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖		682	32.0	18.3	
7(木)		麦ごはん かき玉汁	チキンのカレー天マリネ 糸こんにゃくのそぼろ煮 白菜のおかか和え オレンジ、梨	○	鶏肉 鶏卵 鶏ひき肉 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん ビーマン リーフレタス さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ 白菜 糸こんにゃく オレンジ 梨	米 押し麦 小麦粉 天ぷら粉 砂糖	サラダ油 コールスロートレ	825	36.7	34.2	
8(金)	12時給食	麦ごはん コンソメ スープ	カレーライス からあげ コンビネーションサラダ 巨峰、パイナップル	○	豚肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん 水菜 トマト	たまねぎ 大根 福神漬 コーン しょうが キャベツ 巨峰 パイナップル	米 押し麦 カレールウ 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油	973	36.7	40.7	
11(月)		麦ごはん すまし汁	鶏肉の揚げおろし煮 ★れんごんの五目きんぴら キャベツのツナマヨ和え りんご、キウイ	○	鶏肉 鶏卵 角天 ツナ	牛乳	リーフレタス 葉ねぎ にんじん さやいんげん カイワレ	大根 れんごん こんにゃく キャベツ きゅうり りんご、キウイ	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	サラダ油 ごま マヨネーズ	826	30.7	33.2	
12(火)		食パン/マー レードジャム コーン スープ	煮込みハンバーグ ミニサラダ れんごんの和え物 グレープフルーツ、パイナップル	○	合びき肉 鶏卵	牛乳	にんじん ブロッコリー 水菜 レッドキャベツ	たまねぎ キャベツ コーン れんごん グレープフルーツ パイナップル	食パン マーレードジャム パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	867	38.6	31.0	
13(水)		麦ごはん すまし汁	ちくわのポテトづめ天ぷら たけのこの高菜炒め 春雨と山菜の酢の物 オレンジ、梨	○	ちくわ 鶏卵	牛乳 わかめ	リーフレタス にんじん 高菜 葉ねぎ	たまねぎ 大根 たけのこ 山菜 きゅうり オレンジ 梨	米 押し麦 じゃがいも 春雨 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま	741	22.9	24.5	
14(木)	★残暑に負けるな! メニュー★	麦ごはん みそ汁	チキン南蛮タルタルソース 高野豆腐の卵とじ もやしとニラのごま和え キウイ、パイナップル	○	鶏肉 みそ 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	リーフレタス プチトマト なら 菜の花 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 大根 しいたけ もやし キウイ パイナップル	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	962	41.9	43.7	
15(金)	1年生調理実習 (給食なし)	麦ごはん かき玉汁	豚キムチ ★ごぼうの塩炒め マカロニサラダ りんご、グレープフルーツ	○	豚肉 ベーコン ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん なら リーフレタス 葉ねぎ	もやし キムチ ごぼう きゅうり たまねぎ りんご グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 マカロニ	ごま サラダ油 マヨネーズ	725	31.7	25.4	
18(月)			敬老の日											
19(火)	毎月19日は 「食育の日」	麦ごはん かき玉汁	焼肉 れんごんの揚げ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え オレンジ、キウイ	○	牛肉 ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ リーフレタス さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しょうが れんごん オレンジ キウイ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 マヨネーズ	813	30.7	34.3	
20(水)	11:25給食	麦ごはん すまし汁	サバの竜田揚げ しらたきの卵とじ ごぼうのサラダカレー風味 りんご、巨峰	○	サバ 鶏卵	牛乳 わかめ	リーフレタス プチトマト 葉ねぎ にんじん 枝豆 グリーンピース	しょうが 糸こんにゃく ごぼう りんご 巨峰	米 押し麦 砂糖 片栗粉 ぶ	サラダ油 マヨネーズ	729	28.3	28.0	
21(木)		ロールパン/マー レードジャム コンソメ スープ	チキンの竜田揚げおろしソース スパボロタン 大根ともずくの酢の物 キウイ、梨	○	鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ もずく	リーフレタス ビーマン にんじん	しょうが 大根 たまねぎ きゅうり キウイ 梨	ロールパン いちごジャム 砂糖 片栗粉 スパグッティ	マーガリン サラダ油 和風ドレ	815	36.0	39.4	
22(金)	3年生調理実習 (給食なし)	麦ごはん かき玉汁	しそ入りつくね 小松菜とあけの煮ひたし インゲンのツナマヨ和え 杏仁豆腐	○	鶏ひき肉 白身魚のすり身 鶏卵 ツナ 油揚げ	牛乳	しそ 葉ねぎ リーフレタス 小松菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが コーン みかん(缶)	米 押し麦 片栗粉 砂糖 杏仁豆腐	マヨネーズ	690	29.6	22.7	
25(月)		麦ごはん すまし汁	★豚天のお好み焼き風 大根のそぼろ煮 オクラのなめ苺和え パイナップル、グレープフルーツ	○	豚肉 鶏ひき肉 かつお節	牛乳 青のり	リーフレタス グリーンピース オクラ カイワレ	紅しょうが 大根 なめ苺 パイナップル グレープフルーツ	米 押し麦 小麦粉 天ぷら粉 片栗粉 砂糖 そうめん	サラダ油 マヨネーズ	836	31.0	33.6	
26(火)	中間考査 1日目		スクールランチなし											
27(水)	中間考査 2日目		スクールランチなし											
28(木)	12時給食 中間考査 最終日	麦ごはん みそ汁	鮭の照り焼き かぼちゃの煮物 キャベツとサラミの和え物 ぶどうゼリー	○	鮭 みそ サラミ	牛乳 わかめ	リーフレタス カイワレ かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	米 押し麦 砂糖 ぶどうゼリー	マヨネーズ	607	15.6	14.2	
29(金)		チャーハン 中華スープ	あんかけチャーハン きょうざの二色揚げ チキンサラダ 梨、オレンジ	○	えび 鶏肉 カニかま 鶏卵 ぎょうざ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん リーフレタス	たまねぎ 白菜 コーン たけのこ きゅうり オレンジ 梨	米 押し麦 片栗粉 小麦粉 きょうざ 春雨 天ぷら粉	ごま油 サラダ油 マヨネーズ ごま	708	26.2	23.9	

9月の給食目標

～残さず食べて、残暑を乗り切ろう!～



9月に入っても厳しい残暑が続きます。学校生活の忙しさや暑さから体がバテていませんか?
夏野菜、豚肉、にんにく、発酵食品、酢などは、疲労回復効果が期待できる食品で、今月の献立にも
たくさん使われています。
残さず食べて、残暑に負けない強い体を作りましょう!

★残暑に負けるな!メニュー★

14日は、残暑に負けないよう、疲労回復に効果のある食品を使った「残暑に負けるな!メニュー」です。
「チキン南蛮タルタルソース」は、揚げた鶏肉を南蛮ダレにからめ、手作りのタルタルソースを添えています。南蛮ダレやタルタルソースには、酢をたっぷり使っています。酢に含まれる酢酸は、疲労回復、食欲増進に効果のある栄養素で、食欲がない時に取り入れたい食品です。他にも、エネルギー代謝を高めるニラや、乳酸菌の力で腸内環境を整えるみそなど、疲れた体にパワーを与える食材を使っています。



栄養価平均値	793	31.5	29.6
食事摂取基準(3めやす) ※12~14歳 女子 生活活動強度ふつう	790	27.5	21.9

※かみかみ献立: ★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。

お年寄りと食事

9月18日は「敬老の日」です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを目的とした国民の祝日です。高齢になると、淡泊で、あっさりしたものを好む傾向があります。これは、かむ力、飲み込む力が弱まること、消化機能が衰えることなどが理由です。実際、肉と魚の年代別の消費量をみると、年齢が上がるにつれ、肉より魚の消費量が高くなります。
お年寄りがいつまでも元気に過ごすためには、たんぱく質やミネラルをしっかり摂ることが大切です。
大勢で食事をすると、楽しい気持ちが高まり、食欲が増す働きがあります。
敬老の日は、身近なお年寄りの方を敬い、機会があれば、一緒に食事をしましょう。

