



令和6年9月の献立表



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

て手をきれいに洗おう
あら

美浜町学校給食センター

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		Kcal
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	中学校
3 火	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		614
	こめ 米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリンピース ブルーネ、マンゴー	じゃがいも、でんぶん さとう、こめこ、はちみつ	あぶら	
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きりぼしだいこん ごぼう、コーン		ドレッシング、ごま	771
	きょほう 巨峰 小3粒・中4粒				きょほう			
4 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		634
	なま あ 生揚げの中華煮	とりにく、なまあげ いか		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら	
	ぎょうざ 餃子 小2個・中3個	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん、さとう こむぎこ	あぶら	816
	パンサンスー	ハム			きゅうり、キャベツ	マロニー、さとう	ごまあぶら	
5 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641
	にく ひじき ごはんの具	ぶたにく	ひじき		グリンピース、にんにく	さとう		
	とり 鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう、でんぶん		780
	とうふ わかめ 豆腐と若布の白味噌汁	あぶらあげ、とうふ みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ			
6 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		669
	まい 麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ しいたけ	でんぶん、さとう		
	しょうまい 焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく たら			たまねぎ	でんぶん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	856
	ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ、きゅうり		ドレッシング	
9 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく、ぶたにく			キャベツ、たまねぎ	でんぶん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
	やさい 野菜のツナ和え	ツナ		こまつな	もやし、キャベツ	さとう		807
	にくだん 肉団子のすまし汁	とりにく、あぶらあげ		ねぎ、にんじん	たまねぎ、しょうが だいこん、しいたけ	でんぶん		
☆りんごゼリー				りんご	さとう			
10 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		651
	にく み 肉味噌	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ	さとう、でんぶん		
	あつや 厚焼き卵のたれかけ	たまご				さとう、でんぶん		811
	き 切り干し大根の甘酢和え	ツナ			きりぼしだいこん、きゅうり	さとう		
11 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		642
	きのことツナごはんの具	ツナ			しめじ、えのきたけ グリンピース、しょうが	さとう		
	あい 愛知の大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく、だいず		にんじん	にんにく	でんぶん、さとう	あぶら	840
	けんちん汁	ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	エリンギ、こんにゃく	じゃがいも、でんぶん		
12 木	サンドイッチパンズ、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	651
	ハンバーグの ケチャップソースかけ	とりにく、ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぶん、じゃがいも さとう	あぶら	
	まめまめサラダ	だいず、ハム			えだまめ、キャベツ、コーン	えんどうまめ、いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング	800
	トマトと卵のスープ	ベーコン、たまご		トマト、にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	でんぶん		
13 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		640
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく、さつまあげ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ こんにゃく	じゃがいも、さとう		
	いわし 鰯の八丁味噌煮	いわし、みそ		ねぎ		さとう		804
	こまつな 小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	さとう		
17 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		652
	さといも 里芋コロッケのソースかけ	とりにく				さといも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	あぶら	
	ちくさ 千草和え			こまつな、にんじん	もやし	さとう		798
	のっぺい汁	ぶたにく		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さといも、でんぶん		
つきみ 小月見みたらし団子					しょうしんこ、さとう			
18 水	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	646
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、さとう	あぶら	
	あじ 鰹のカレー焼き	あじ				こめこ、でんぶん	あぶら	798
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	

19 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		650
	ささみ大葉梅肉フライ	とりにく		おおば	うめ	さとう、パンこ、こむぎこ でんぷん	あぶら	
	野菜の胡麻酢和え	ハム			キャベツ、きゅうり、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	冬瓜汁	とりにく、えび		にんじん、ねぎ	とうがん、しいたけ	でんぷん		
	型抜きチーズ		チーズ					
20 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626
	鯉のおかか煮	かつお、はなかつお			しょうが	さとう、でんぷん		
	切り干し大根の胡麻油炒め	ちくわ、あぶらあげ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら	
	玉麩汁	とうふ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ		
	☆ヨーグルト		ヨーグルト					
24 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		631
	和風汁かけ	とりにく、かまぼこ えび、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	しいたけ	でんぷん		
	白身魚フリッター 小2個・中3個	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ、でんぷん、さとう こめこ	あぶら	
	キャベツのおかか和え	ちくわ、はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		
25 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		654
	レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、でんぷん、さとう	ごま、あぶら	
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん、コーン、えだまめ	さとう	ごま、ドレッシング	
	豚汁	ぶたにく、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも		
	ココア牛乳の素					さとう		
26 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648
	親子煮	たまご、とりにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぷん		
	鮭のみりん焼き	さけ				こめこ、でんぷん、さとう	あぶら	
	五目金平	ぶたにく		にんじん	ごぼう、こんにゃく、コーン	さとう	ごま、ごまあぶら	
27 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623
	春巻き	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぷん、さとう、こむぎこ	ごまあぶら、あぶら	
	春雨とキャベツの和え物	とりにく			きゅうり、キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、もやし	こむぎこ	ごまあぶら	
30 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645
	鯖の塩焼き	さば						
	蓮根の和え物	ツナ			れんこん、きゅうり、コーン		ドレッシング	
	具だくさん味噌汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ ごぼう	じゃがいも		

☆は学校直送です。



※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

美浜給食だより



「手 to 手」



基準値

小学校

650

中学校

830

実施予定回数 18回

今月の給食目標

手をきれいに洗おう

食に関する指導目標

朝食のとりかたを見直そう



①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先、つめ	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

手には目に見えないさまざまな汚れやばい菌がついています。食事や調理の前、トイレの後、外出から帰った時、運動や遊んだ後などは手を洗いましょう。また、水だけでは汚れは落ちないので、石けんを使っていねいに洗うようにしましょう。

朝食を食べると



夏休み中に生活が不規則になって、朝食を抜いてしまったことはありませんでしたか？朝食は一日の元気の源で、成長期には特に重要です。朝食を食べないと、エネルギー不足になったり、疲れたり、いらいらしたりするなどの悪い影響が出ます。早寝早起きを心がけて、しっかり朝食を食べましょう。また、おいしく朝食を食べるためにはどうしたらよいか、前日の夜の過ごし方も見直しましょう。

十五夜



旧暦8月15日を十五夜または中秋の名月といいます。お米や野菜の収穫に感謝し、すすきやお月見団子などをお供えしてこれからもたくさん収穫できるように祈る行事です。今年は9月17日が十五夜です。

たべものカレンダー

きよ ほう 巨峰

8月から9月にとれる、ぶどうの仲間です。体の調子を整えます。知多半島では、大府市や東海市、東浦町で多く作られています。



よくかもう

25日(水) 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え

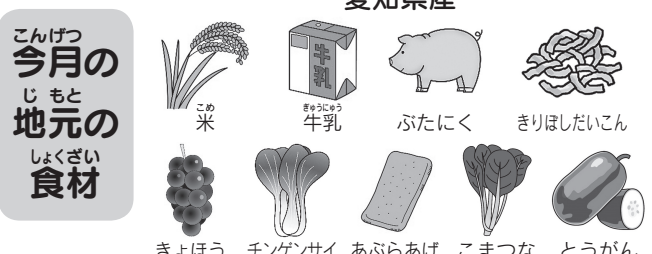
つく 作ってみよう

12日(木) ハンバーガー

あじ 味わおう

3日(火) 巨峰

今月の地元の食材



きよほう チンゲンサイ あぶらあげ こまつな とうがん