

9月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
3	火	紅茶揚げパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ (ドレッシング)	カルシウム ヨーグルト	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ えだ豆 きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング	818	30.1
4	水	ごはん	○	そばろごはんの具 なめこ汁 ゆかりあえ パックとうふ (しょうゆ)		ぶた肉 とり肉 卵 みそ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	グリーンピース えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	ごま	814	36.8
5	木	ごはん	○	ほきのマヨネーズ焼き えびだんごのすまし汁 こんにゃくのおかか煮	豆乳 プリンタルト	ほき えび とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	ねぎ しめじ ごぼう えのきたけ	米 さとう タルト	マヨネーズ ごま油	812	36.6
★桜田小学校 村田校長先生のリクエスト献立★													
校長先生のリクエスト献立第2弾は村田校長先生です。													
6	金	麦ごはん	○	ポークかつ ベジタブルカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ トウモロコシ	にんじん パプリカ	玉ねぎ なす トウモロコシ グリーンピース きゅうり ねぎ	米 麦 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	791	26.3
9	月	体育祭振替休業日のため給食はありません											
10	火	体育祭振替休業予備日のため給食はありません											
11	水	ごはん	○	揚げ出しとうふのおろしあんかかけ 肉じゃが 磯辺あえ	ミニトマト	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ もやし グリーンピース ミニトマト	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	790	29.2
12	木	ごはん	○	えびしゅうまい マーボーとうふ もやしのナムル	冷凍パイ	えび とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし パイ	米 さとう でん粉	ごま油	825	32.0
★お月見献立★													
13日は十五夜です。すすきをかざったり、里もやお団子をおそなえて、秋の収穫に感謝します。													
13	金	栗ごはん (伊能歌舞伎米)	○	さんまのかばやし風 お月見汁 和風サラダ	お月見 ゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ みそ とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	米 さとう 里も ゼリー	油 くり	856	31.8
17	火	ピタパン	● トウモロコシ	チリコンカン チーズスープ ツナポテトサラダ (マヨネーズ)	はちみつ レモンゼリー	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン ツナ 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ えだ豆 きゅうり グリーンピース	ピタパン 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも	油 マヨネーズ	781	30.8
18	水	ごはん	○	とうふハンバーグ照り焼きソース さつまいものみそ汁 おかかあえ	梨ゼリー	とうふ とり肉 みそ 油あげ かつお節	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 さとう でん粉 粉チーズ さつまいも	ごま ごま油	802	30.3
19	木	ごはん	○	ブルコギ 中華風マロニースープ チョレギサラダ	ヨーグルト	牛肉 なた うすら卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	米 マロニ さとう でん粉	ごま ごま油 ドレッシング	793	29.9
20	金	きのこごはん	○	鮭の西京焼き いもち汁 野菜のごまあえ	りんご	さけ みそ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	しめじ だいこん ねぎ ごぼう キャベツ もやし りんご	米 おじゃがもち さとう	ごま	821	34.7
24	火	ベーグル	○	とり肉のバーベキューソース 米粉のシチュー 野菜チップス	ラフランス シャーベット	とり肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 トウモロコシ	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ 洋なし マッシュルーム れんこん	ベーグル さとう 米粉 じゃがいも さつまいも	油 生クリーム	800	33.3
25	水	ごはん	○	さばの揚げ煮 さつまい つぼ漬けあえ	ヨーグルト ゼリー	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう つぼづけ キャベツ ねぎ きゅうり	米 さつまいも ゼリー	ごま	826	32.0
26	木	ごはん	○	親子丼の具 すまし汁 きゅうりの南蛮漬	おはぎ	とり肉 とうふ かまぼこ 卵 高野とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり えのきたけ グリーンピース しいたけ ねぎ	米 さとう おはぎ	ごま油	806	34.5
27	金	ごはん	○	いかのチリソース 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ	巨峰	いか 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ はくさい きよほう きゅうり	米 でん粉 さとう 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	823	35.7
30	月	ごはん	○	にらまんじゅう ジャージャーとうふ 中華サラダ	セノビー ゼリー	ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや にら	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ	米 さとう でん粉 粉チーズ マロニ	油 ごま油 ごま	838	29.9

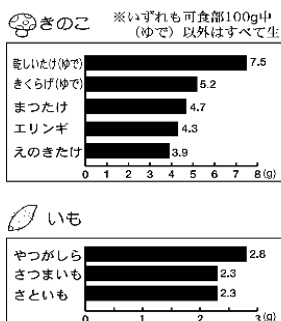
※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

いも・きのこをもっと食卓に!

いもやきのこは、大昔から私たちの食生活に身近な食材です。肥満や生活習慣病が多い近年、いもやきのこの成分などが見直されていますので、普段の食生活に積極的に取り入れていきましょう。

注目したい食物繊維量

食物繊維は便秘を防ぎ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病予防に効果があります。



ほかにもこんな成分に注目!

きのこ類
まつたけに代表されるように、きのこは香りのよい食品です。また、グアニル酸といううまみ成分も含まれていて、料理のだしとしての役割もあります。

いも類
全般的にでんぷんが多いほか、さつまいもやじゃがいもにはビタミンCも多く含まれています。



食卓に上手に取り入れ生活習慣病予防を!

いもやきのこは、野菜に次ぐ副菜として、さまざまな料理の食材になります。現代の食生活は肉や油脂の摂取量が増していますが、これらの副菜を上手に取り入れることによって、生活習慣病予防にも役立ちます。

子どもたちに
もっと食べて
もらうために

いも類は好きだけれど、きのこは苦手という場合もあります。両方を上手に生かしておいしく食べましょう!

ポタージュスープきのこ添え
じゃがいもやさつまいもをマッシュして、ポタージュスープに混ぜて、さつまいもやじゃがいもをトッピングしていただきます。

マッシュポテトきのこグラタン
じゃがいもをマッシュして、ポテトにして炒め、きのこと一緒にグラタン皿で焼き上げます。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー 830kcal	たんぱく質 27.0~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5未満	月平均	812	32.1	21.3	2.78
--------------------------	------------------	---------------------	------------------	----------------	-----	-----	------	------	------

今月の地元の産

- 【さつまいも】高木友哉 (桜田)
- 【くり】成田市栗生産組合
- 【ぶた肉】13日 飯田裕一 (大栄十余三)
- 【伊能歌舞伎米】JA香取
- 【米粉 (伊能歌舞伎米)】匠達克己 (伊能)

お知らせ
9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。