



9月 献立予定表



2021年

大栄みらい学園（後期課程）

成田市学校給食センター大栄分所

日	曜日	献立名				主な材料とその動き						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			食塩相当量 (g)
2	木	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き すまし汁 こまつなのいそか和え	ソファールもも	ぶた肉 とうふ かつお節	とり肉 わかめ ヨーグルト	牛乳 のり	にんじん こまつな	りんご しいたけ ねぎ もやし	米		858	42.3
3	金	ごはん	○	とうふハンバーグてりやきソース むらくも汁 キャベツのおかか和え		とうふ ぶた肉 かつお節	ぶた肉 なるこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ もやし	米 パン粉 さとう でん粉	油 ごま ごま油	751	34.2
6	月	ごはん	○	ポークしゅうまい(2個) ちゅうかうらうコンスープ キムタクごはんの具		ぶた肉 とうふ	卵 豆乳	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キムチ ごぼう つぼけ ねぎ 玉ねぎ コーン	米 でん粉 小麦粉	ごま油	889	28.8
7	火	きなこあげパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ(ドレッシング)	みかん ゼリー	ぶた肉 きなこ 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	えだ豆 玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう ゼリー	油 生クリーム ドレッシング	886	30.5	
8	水	ごはん	○	さばの揚げ煮 さつまいも汁 つぼけ和え		さば とり肉 油あげ	とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり つぼけ	米 さとう さつまいも でん粉	油 ごま ごま油	847	33.1
9	木	キャロット ピラフ	○	とり肉のにまろ焼 ABCスープ アボカドのアーモンド和え	なし	とり肉 ハム	ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ なし	米 マカロニ さとう はちみつ	油 アーモンド	839	33.3
10	金	麦ごはん	○	ヒレカツ ポークカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング)		ぶた肉	ヒレカツ わかめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	米 パン粉 でん粉 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	859	29.3
13	月	体育祭振替休業日のため給食はありません												
14	火	体育祭振替休業予備日のため給食はありません												
15	水	ごはん	○	にらまんじゅう(2個) シャージャンとうふ ちゅうかサラダ	きよほう	ぶた肉 みそ あつあげ	みそ	牛乳	にら にんじん きぬさや	キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きくらげ きゅうり きよほう	米 小麦粉 さとう でん粉 マロニー	ごま油 ごま油	806	29.5
16	木	ごはん	○	とりにくの照り焼き とうふのみそ汁 三色ごま和え	アーモンド小魚	とりにく とうふ 油あげ	みそ	牛乳 わかめ 小魚	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ もやし	米 さとう	ごま アーモンド	815	40.7
★お月見献立★				21日は十五夜です。すすきをかざったり、里いもやお団子をおそなえして、秋の収穫に感謝します。										
17	金	くりごはん	○	さんまのおかか煮 お月見汁 わふうサラダ	お月見大福	さんま ぶた肉 かまぼこ みそ とうふ かつお節	みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ	米 くり さとう 大福 でん粉 さといも	油	862	34.1
21	火	ベーグル	○	オムレツのデミグラスソースかけ 米粉のシチュー キャベツサラダ(ドレッシング)		卵 ベーコン とり肉 ツナ ひよこ豆	なるこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも 米粉	油 生クリーム ドレッシング	714	33.4
22	水	ごはん	○	ぶた肉のみそ風味焼き かきたま汁 キャベツの塩昆布和え	ぶどうゼリー	ぶた肉 みそ とうふ なるこ 卵 かつお節	わかめ こんぶ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま ごま油	870	37.3
24	金	ごはん	○	とりにくから揚げ(2個) とうふとしめじのみそ汁 きゅうりのなんばん漬	おはぎ	とりにく とうふ 油あげ	みそ	牛乳	こまつな	しめじ ねぎ きゅうり	米 でん粉 さとう おはぎ	油 ごま油	866	36.3
27	月	ごはん	○	フルコギ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ	コア ヨーグルト	牛肉 ちくわ	ちくわ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら きぬさや	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう 春雨	ごま ごま油	771	26.8
28	火	パンダパン	○	スパゲティミートソース ハムチーズピカタ コーンサラダ		ぶた肉 大豆 ハム 卵	大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ	油	781	27.7
29	水	きのこごはん	○	さけの西京焼き いもち汁 いそべ和え	りんご	さけ みそ とり肉 油あげ	みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しめじ まいたけ しいたけ だいこん ごぼう もやし りんご	米 さとう いもち	油	821	38.1
30	木	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	野菜と果物の ゼリー	いか とり肉 卵	卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 小麦粉 ゼリー さとう	油 ごま ごま油	826	36.9

※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。

学校給食 摂取基準 (12~14歳)	エネルギー	830kcal	月平均	781
	たんぱく質	27.0~41.5g		33.7
	脂質	18.4~27.7g		24.5
	食塩相当量	2.5未満		2.84

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25

時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



今月の地元の産

【さつまいも】伊藤耕佑(川上)
【ぶた肉】17日、22日
飯田裕一(大栄十余三)
【米粉】JA成田

●●お知らせ●●
9月分の給食費は、11月1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。