

8. 9月予定献立表



きそく ただ しよじ
 今月のめあて 規則正しい食事をしよう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	副食	デザート	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	8.9月の献立メッセージ
					たんぱく質	糖質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
8/25	火	ひじきごはん	キャベツ入りミンチカツ	デザート 決定権 1年生	たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐	糖質 牛乳・乳製品 がら・海そう	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	あぶら ドレッシング	694 824	22.9 27.1	405 464	2.5 2.8	長い夏休みが終わり、今日から2学期がスタートします。「早寝・早起き」、そして「朝ごはん4品以上」を心がけ、体のリズムを整えて、2学期もハッピーすこやかな学校生活をおくりましょう。今日のデザートは、1学期に体づくり委員会が行った給食開始キャンペーンで「デザート決定権」を獲得した1年生の選んだデザートです。何か選ばれたのが楽しみです。
8/26	水	ごはん	豆腐ハンバーグ		たんぱく質 とうふ とりにく たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ひじき わかめ	ビタミン・無機質 にんじん モロヘイヤ	炭水化物 だいこん えのき たけのこ えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油	サラダあぶら	654 748	24.3 27.6	509 569	3.6 4.1	モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」という意味があるほど栄養価の高い野菜です。ネパネバの成分は「ムチン」といって、消化を助けたり、食欲をアップさせる働きがあります。今日はそうめんと一緒にすまし汁にしました。
8/27	木	黒糖アップルパン	かぼちゃのコーン焼き		たんぱく質 とりにく たまご たまご ベーコン	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 かぼちゃ パセリ にんじん トマト	炭水化物 りんご コーン たけのこ きゅうり キャベツ	脂質 パン ごま油 ごま油 マカロニ じゃがい	オリーブあぶら ドレッシング	674 802	24.2 27.2	340 368	2.9 3.5	ミネストローネはイタリア生まれの真だくさんスープです。今日は、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、トマト水煮などを使っていますが、キャベツやナスなどを入れても美味しくできます。朝食にもピッタリのスープです。
8/28	金	梅入りゆかりごはん	豚肉のから揚げ	マスカットゼリー	たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 ほうれんそう にんじん	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	あぶら ごまあぶら	706 811	28.7 33.7	311 334	2.3 2.6	今日は8年生のおすすめ献立です。テーマは「暑さをぶっとばそう献立」です。メッセージは、「暑さを飛ばせるような、みんなが大好きな献立を選びました。みんな残さずたべましょう!」です。
8/31	月	ごはん	若鶏肉の夏野菜ソースかけ		たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 ピーマン トマト にんじん ねぎ	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	あぶら ドレッシング サラダあぶら	646 747	23.7 27.5	283 298	2.5 2.8	今日は語呂合わせで「831の日」です。夏野菜には、水分やビタミン・ミネラルなどが多く含まれ、暑い時期に不足しがちな栄養素を補うことができます。今日は、揚げた若鶏肉に、ナス、ピーマン、トマトなどの夏野菜を使ったソースをかけました。
9/1	火	ごはん	さばのみそ煮		たんぱく質 さば みそ とうふ ごぼう きゅうり	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 にんじん ねぎ	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	サラダあぶら	685 812	28.8 34.5	309 331	2.7 3.0	みそは、昔から健康によいと食べられてきました。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素の働きで、大豆より消化のよい食品です。最近では、胃がん予防や老化防止の効果もあると注目されています。今日はさばのみそ煮です。
9/2	水	むぎ麦ごはん	夏野菜カレー	ミルクバー	たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	サラダあぶら	714 825	20.6 28.5	292 310	2.9 3.3	今日は運動会の総練習のため、「簡単給食」です。夏野菜をたっぷり入れた「夏野菜カレー」にしました。デザートはミルクバーです。運動会まであと少し!みんなで頑張りましょう。
9/3	木	まるが丸形レーズンパン	豚肉のハニーマスタード焼き		たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 にんじん かぼちゃ	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 パン ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ドレッシング	640 742	24.2 28.2	287 303	2.0 2.6	豚肉のハニーマスタード焼きは、豚肉を「ハニー(はちみつ)」と「マスタード」に漬けて焼きました。はちみつの甘味とマスタードの酸味が合い、暑い時期にもピッタリのメニューです。
9/4	金	ごはん	スタミナ納豆		たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 にんじん チンゲンサイ	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	ごまあぶら	678 779	28.6 32.1	333 357	2.4 2.6	納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて発酵させた、日本の代表的な発酵食品です。納豆菌の働きによって、大豆が消化しやすくなり、整腸効果もプラスされます。たんぱく質やカルシウム、鉄分など大豆と同じ栄養素と大豆には少ないビタミンB2を多く含んでいます。ビタミンB2は肌や髪、爪などを健康に保つ働きがあります。
9/8	火	むぎ麦ごはん	チンジャオロースー		たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 ピーマン パセリ にんじん パセリ	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	サラダあぶら ごまあぶら ごま	657 751	24.3 27.3	313 332	2.9 3.3	チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマンを炒めた料理です。ピーマンはビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。今が旬の食材なので、積極的に料理に取り入れた食材です。「ピーマン苦手」という人は、カラフルな肉厚なピーマン「パセリ」にすると特有の苦みや青臭さが少ない上、栄養価も高くなります。
9/9	水	ごはん	チキン南蛮	マンゴー	たんぱく質 とりにく たまご たまご さつまあげ	糖質 きゅうり ゆめ しょうが えのき ごぼう えだまめ	ビタミン・無機質 パセリ にんじん パセリ	炭水化物 ごぼう ごぼう ごぼう えだまめ	脂質 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	あぶら ドレッシング サラダあぶら	721 836	27.3 31.7	281 293	3.0 3.7	毎年9月から12月までの間、「ふるさと献立」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施しています。今日は宮崎県のふるさと献立です。郷土料理の「チキン南蛮」や南国宮崎をイメージした「スープ」や「サラダ」を組み合わせました。

おすすめ献立

ふるさと献立

生産者応援献立

2020年度

8. 9月予定献立表



今月の給食標語

学校に来ればまずは献立表



若桜町立学校給食センター

Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information. Includes callouts like 'とっとり県民の日' and 'イチオシ若桜メシ'.

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。