

令和6年8・9月 給食献立表


川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろるとバランスがいいよ 	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる <small>肉・大豆・牛乳・海そうなど</small>	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる <small>米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる <small>野菜・きのこ・くだもの</small>		調味料など	kcal	g	%エネルギー
30金	ごはん		こめ むぎ			589	25.1	19.3	485
	きりぼしだいこん 切干大根のナムル		さとう ごまあぶら(ごま) ごま	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) す(小麦)	★2学期が始まりました。充実した毎日をご過ごせるように、一日三度の食事を大切にして元気な体を作りましょう。自分の体の体調を積み重ねると、必ず大きなちがいがとなって表れます。			
	まあぼどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく だいず どうふ テンメンジャン(小麦、大豆、ごま) みそ(大豆)	さとう ごまあぶら(ごま、大豆) でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	トマゾジャン さけ イスターソース(かき、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)				
2月	ミルクパン			ミルクパン(小麦、乳)		574	24.1	22.1	316
	メンチカツ	キャベツのメンチカツ (小麦、豚肉、鶏肉、大豆)	こめあぶら			★私たちの体の半分以上は水でできています。このたっぷりの水は、体の調子を保つ役割をしています。これが減りすぎると具合が悪くなるので、暑さが続くうちは、のどがかわく前に少しずつ水分をとりましょう。			
	ツナサラダ	ツナ わかめ	あぶら(大豆) さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)				
3火	とり 鶏とじゃがいものスープ	とり 鶏とじゃがいものスープ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こしょう さけ				
	キムチとたくあんのまぜごはん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら(大豆)	は(き)きムチ たくあん(小麦) ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) さけ みりん	559	21.1	15.5	286
	のりナムル	のり	さとう ごまあぶら(ごま、大豆) ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) す(小麦)	★寝ている間もエネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がり、ほっとして、体がすっきりしません。元気な一日のスタートのために、朝ごはんを食へましょう。			
4水	レモンゼリー	レモンゼリー							
	なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく	こめ むぎ あぶら(大豆)	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん オクラ にんにく トマトみずに	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) りんごビュレ(りんご) ワイン ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦) ローレル	575	20.8	17.1	275
	かいそう 海藻サラダ	かいそうミックス	ドレッシング (小麦 大豆 鶏肉 りんご)	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		★給食を食べる時、食器は正しい位置にありますか。手前の左にごはん、右に汁もの、奥がおかずです。正しい場所に置くこと、料理がきれいに見えるし、食べやすくなります。			
5木	ごはん		こめ			551	26.4	15.2	277
	ぶたにくやさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく	あぶら(大豆) でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ	★給食は、身じたくをことのえ、着替えて準備ができていますか。マスクやエプロンを付けるのは少し暑いですが、それがクラスみんなの健康を守ります。食中毒は9月も注意が必要です。			
	とうがんはるさめ 冬瓜と春雨のスープ	とり 鶏	はるさめ あぶら(大豆)	とうがん にんじん チンゲンサイ	がらスープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ				
6金	ごはん		こめ			584	27.2	19.0	295
	さけ みそ マヨネーズ焼き	さけ みそ(大豆)	たまごなしマヨネーズ(大豆)	たまねぎ にんじん	さけ こしょう	★鮭の身はなぜ「サーモンピンク」といわれるようにきれいな色をしているのでしょうか。これは鮭が食べているオキアミなどに含まれる「アスタキサンチン」という色素が、鮭の筋肉にたくさんたくわえられるからです。			
	きくま 窪かめのみそ汁	さつまあげ(アルゲンなし) きくま	あぶら(大豆) さとう ごま ごまあぶら(ごま、大豆)	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ				
9月	なつやさい 夏野菜のみそ汁	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)		たまねぎ かぼちゃ なす にんじん しそ	だしこんぶ かつおぶし				
	ごはん	なっとう(小麦、大豆、さば)	こめ			575	24.3	15.9	308
	たくあんときゅうりのごま和え	とり 鶏	ごま	たくあん(小麦) きゅうり キャベツ	しょうゆ(大豆、小麦)	★2学期が始まって約10日。生活リズムは学校のリズムに戻りましたか。何だかかか入らないと思ったら、「早ね・早起き・朝ごはん」ができているか、自分を振り返りましょう。リズムを整えると、体にも力が入るようになります。			
10火	シンリアンライス	ぶたにく きゅうりにく	こめ さとう あぶら(大豆) でんぶん ドレッシング(アルゲンなし) たまごなしマヨネーズ(大豆)	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし パプリカ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	614	22.8	22.0	269
	おむぎ こんさい 押し麦と根菜のスープ	とり 鶏	さつまいも むぎ	たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン しょうゆ(大豆、小麦)	★みなさんはよくかんで食べていますか？ よくかんで食べるとたくさんよいことがあります。飲み込む前に、もう10回かんでみましょう。消化もよくなり、味もよく味わえます。			
	アーモンドトースト		しよくパン(小麦、乳) バター(乳) あぶら(大豆) アーモンド さとう			598	18.8	26.6	291
11水	イタリアンサラダ		ドレッシング(大豆、りんご)	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ		★今日のスープに入っている豆は、ひよこ豆です。ガルバンゾーとも言います。ひよこの口ばしに形が似ていることからこの名前が付きました。			
	ひよこ豆のミネストローネ	ひよこ豆め ベーコン(豚肉)	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ トマトみずに	トマトピューレ ケチャップ がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン しょうゆ(小麦、大豆)				
	ごはん		こめ			598	22.6	21.1	390
12木	さんまのかぼすレモン煮	さんま	さとう でんぶん	かぼす レモン	しょうゆ(小麦、大豆) みりん しお	★かぼちゃが日本に最初に伝わったのは、江戸時代です。今の大部分に、ポルトガルの船が流れてきたお殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを送ったのが、日本にかぼちゃが伝わった最初とされています。			
	おかか和え	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん しお				
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ		だしこんぶ にぼし				
13金	とり 鶏とわかめのうどん	とり 鶏 わかめ	うどん(小麦)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	だしこんぶ にぼし しお しょうゆ(大豆、小麦) みりん	579	23.7	15.1	280
	ごはん		こめ			★食事の配膳は、配膳時とあわせて、食べるときにも気をつけると、最後まで美しく食べられます。食べている途中で食器がお盆からはみだしたり、食器の置き場所に困ったりすることはありません。			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ(アルゲンなし) あおのり	こむぎ(小麦) こめあぶら						
五目豆	だいず こうやどうふ	あぶら(大豆) さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ	だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん					
パリッシュ(川中のみ)	パリッシュ(しょうゆあじのいりこ)(アルゲンなし)								
牛乳	ぎゅうにゅう								

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和6年8・9月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>※天候や設備などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろうと		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
		緑 黄 赤	赤の食べ物	黄の食べ物			緑の食べ物	kcal	g	%エネルギー
		主に体をつくるものになる <small>主にエネルギーのもとになる</small>	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる	調味料など	今日のおはなし				

16(月)敬老の日

17 火	あきさち 秋の幸ごはん	とりにく あぶらあげ(大豆)	こめ くり さとう あぶら(大豆)	にんじん しめじ さやいんげん こんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) みりん だし	610	23.3	15.0	297
	さといも 里芋のそぼろ煮	とりにく あつあげ(大豆)	さといも さとう あぶら(大豆) でんぶん	たまねぎ しょうが えだまめ(大豆)	さけ みりん だし	★今日は十五夜です。十五夜の月をながめる「月見」の時には、満月に見立てた丸い形のお団子や、とれたばかりの望いもを供えて、食べ物への感謝をします。自然の恵みに感謝する心は、私たち大切に受けついでいきたいものです。			
18 水	かまぼことわかめのすまし汁	わかめ かまぼこ(アルゲンなし)	つきみだんご(大豆)	にんじん こまつな	しょうゆ(大豆、小麦) さけ	638	28.6	20.8	334
	つきみだんご 月見団子					★9月も中旬になりましたが、夏間はまだまだ暑さが続きます。冷たいものは冷たいままで食べられるように、協力してすばやく準備をすませましょう。			
19 木	なすとひき肉のスパゲティ	ぶたにく だいず チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) オリーブゆ	なす たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマトみずに	ケチャップ ワイン しお デミグラスソース(小麦、鶏肉) ローレル	556	21.8	16.0	313
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★9月は夏の疲れが出やすい時期です。体の調子をくずして病気にもかかりやすくなります。食事の前の手洗いを忘れずに、自分や家族の健康を守りましょう。			
20 金	ササミとキャベツのサラダ	とりにく	ドレッシング(アルゲンなし)	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし		570	24.1	17.9	301
	ごはん		こめ			★ねる・おきる・食べるを決まった時間にずらすリズムのよい生活が毎日の元気を作ります。来週は休みの日が多い週ですが、なるべく生活リズムを守ることで、毎日を調子よく過ごせます。			

23(月)秋分の日 振替休日

24 火	バジル炒めごはん	ぶたにく だいず	こめ さとう ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく	さけ トウハンジャン コチュジャン しょうゆ(大豆、小麦) こしょう レモンじりる バジル	588	22.9	18.1	414
	カレースープ	とりにく	じゃがいも あぶら(大豆)	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ(大豆) にんにく	がらスープ(鶏肉) しお ワイン しょうゆ(大豆、小麦) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) こしょう	★「バジル炒めごはん」は、その名の通りバジルが入っています。味は、辛みもあり、酸っぱさ、しょっぱさ、甘さもあり、タイ料理に似た味がします。			
25 水	フルーツ杏仁風プリン	あんぱん	フルーツあんぱんプリン(大豆 もも りんご)			592	26.1	21.0	331
	タンタン麺	ぶたにく だいず みそ(大豆)	ちゃんぽん(小麦) わりごま(ごま) ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	がらスープ(鶏肉) しょうゆ(大豆、小麦) みりん トウハンジャン	★朝ごはんはパンだけ、という人は、サラダやスープなど、口に入れる料理の数をひとつでも増やしてみよう。数が増えるほど体の調子は良くなり、勉強にも集中できることが分かっています。			
26 木	しゅうまい	しゅうまい(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)		キャベツ きゅうり とうもろこし		580	22.9	22.1	282
	ごはん	とりにく	こめ			★みそのおもな原料は、大豆とこうじと塩です。蒸したり、煮たりしてやわらかくした大豆をつぶし、こうじと合わせて発酵させます。さらに時間をかけて熟成させると、おいしいみそが出来上がります。給食で使っているみそは、佐賀県産の合わせみそです。			
27 金	ゆかりあえ	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)		キャベツ ほうれんそう もやし	うめしそごはんのもと しょうゆ(大豆、小麦) だしごんぶ ぽし	585	23.6	22.7	330
	なすのみそ汁	あぶらあげ(大豆) わかめ		なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		★はしを正しく持つと、食べ物をこぼさずにきれいに食べることができます。食べ物をつまむときに、下のはしが動いていませんか？今のうちに正しいはしの持ち方に慣れておきましょう。			
30 月	ごはん		こめ			634	27.7	28.0	323
	さばのみそ煮	さば みそ(大豆)	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ	★給食の前に手洗いはきちんとできていますか？給食センターでは、調理前、調理中に何度も手洗いをし、衛生的に調理をしています。みなさんも少し時間をかけて、ていねいに手を洗いをしましょう。			

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ ( ) 内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。

小学3年生平均	587.5	23.9	19.5	320
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg