

# 給食だより 9月

令和4年度

勝浦町学校給食センター



2学期が始まりました。学校で元気に過ごすため、「早寝早起き朝ごはん」を  
あ ことば せいかつ ととの  
合い言葉に生活リズムを整えましょう。

## 9月の献立紹介

旬の食材を使った料理のほか、行事に関連した給食が続々登場!

### 9月1日(木) 「めやすのやさいサラダ」



徳島県では、8月31日の「野菜の日」を含む1週間を「とくしま野菜週間」と  
さだめています。1日に食べたい野菜の目標量は350g。「めやすのやさい  
サラダ」は、小学校中学年で約70gの野菜を使っています。1日にこの量の  
野菜を5皿分食べればいいことになりますね! 目安の量を確認めよう!

### 9月2日(金) 「防災給食」

9月1日は「防災の日」、そして8月30日~9月5日は「防災週間」です。

○防災五目ごはん…非常用(給食)として学校に備蓄しているものを  
年に1回活用し、新しいものと入れ替えます。



○さばのしょうが煮…家庭ではサバ缶などを備蓄しておくことが大事な  
たんぱく質をとることができます。

○切り干し大根の酢の物…代表的な保存食である乾物の切り干し  
大根とカットワカメを活用した酢の物です。



○豚汁…豪雨災害時に炊き出しを経験した知り合いから、カレーや豚汁など1品で栄養価が高  
いメニューを提供していたと聞きました。おいしくて心も温まります。

○乾パン…中学校だけですが、保存食の乾パンがつかます。食べ慣れておくことも大切!



### 9月8日(木) 「お月見給食」

今年は9月10日(土)が十五夜(お月見)です。お月見ゼリーと満月に見立て  
た黄色いかぼちゃ団子入りのみそ汁で少し早めのお月見気分を!

### 9月12日(月) 「イグアノンのたまご?」※この日、中学校は給食なし

恐竜化石発掘の町にちなんで、白玉粉を使った餅のような  
一口サイズのおやつに初挑戦。1994年に勝浦町でイグアノ

ノンの歯の化石が発見されたことから、調理員さんが「イグアノンの  
たまご?」と名付けてくれました。うまいくといいいのですが…。



# 9月分学校給食予定献立表

| 日<br>(曜)  | こ ん だ て 名                |    |                                         | 加味・<br>和パフ(%)<br>しほう(%) | 血・骨・肉になる食品                            | 体の調子を良くする食品                                                   | エネルギーになる食品                                               |
|-----------|--------------------------|----|-----------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|           | 主食                       | 牛乳 | おかず                                     |                         |                                       |                                                               |                                                          |
| 1<br>(木)  | とりにくとレンズ<br>まめのカレー       | 牛乳 | めやすのやさしいサラダ<br>ふくしんづけ                   | 652<br>24.7<br>16.8     | 牛乳 とりにく レンズ<br>まめ                     | たまねぎ にんじん えだ<br>まめ トマト にんにく<br>キャベツ きゅうり プ<br>ロッコリー ふくしんづけ    | こめ じゃがいも あぶ<br>ら ドレッシング                                  |
| 2<br>(金)  | ぼうさいようご<br>もくごはん         | 牛乳 | とんじる<br>きりぼしだいこんのすの<br>もの<br>さばのしょうがに   | 608<br>23.2<br>26.7     | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>みそ わかめ さばの<br>しょうがに    | はくさい ごぼう にん<br>じん こんにゃく 葉ね<br>ぎ だいこん きゅうり                     | ぼうさいようごもくごは<br>ん さつまいも さとう<br>白こま                        |
| 5<br>(月)  | ごはん<br>かつおふりかけ           | 牛乳 | ぶたキムチいため<br>じゃこあえ                       | 608<br>25.6<br>21.3     | 牛乳 かつおふりかけ<br>ぶたにく ちりめん               | きむち にんじん たまね<br>ぎ にら きくらげ にん<br>にく こまつな もやし                   | こめ ごま油 さとう<br>白こま                                        |
| 6<br>(火)  | ごはん                      | 牛乳 | やさしいだいすのいそに<br>とりのからあげ<br>キャベツのすだちすあえ   | 717<br>35.0<br>26.5     | 牛乳 ぶたにく ひじき<br>ちくわ だいす とり<br>にく       | にんじん たまねぎ こんに<br>ゃく グリンピース<br>しょうが キャベツ すだ<br>ち               | こめ じゃがいも あぶ<br>ら さとう でんぶん                                |
| 7<br>(水)  | わかめごはん                   | 牛乳 | パンサンスウ ミニトマト<br>やきぎょうざ<br>かたぬきチーズ       | 624<br>21.2<br>18.6     | 牛乳 わかめ ハム ★<br>たまご きょうざ チー<br>ーズ      | きゅうり にんじん<br>キャベツ きくらげ ト<br>マト                                | こめ マロニー さとう<br>ごま油 白こま                                   |
| 8<br>(木)  | ごはん                      | 牛乳 | だんごじる そくせきづけ<br>さわらのてりやき<br>ミニおつまみゼリー   | 625<br>28.5<br>14.8     | 牛乳 とりにく みそ<br>さわら こんぶ                 | にんじん ごぼう だいこ<br>ん しいたけ 葉ねぎ<br>キャベツ しょうが きゅ<br>うり ゆず           | こめ じゃがいもだんご<br>さとう 白こま でんぶん<br>ミニおつまみゼリー                 |
| 9<br>(金)  | セルフツナサラ<br>ダサンド(食パ<br>ン) | 牛乳 | ボークビーンズ<br>(ツナサラダ)                      | 696<br>43.2<br>33.3     | 牛乳 スライスチーズ<br>ぶたにく ベーコン だ<br>いす ツナ    | たまねぎ にんじん パ<br>セリ トマト きゅうり                                    | しょうパン じゃがいも<br>バター さとう なま<br>クリーム マヨネーズ                  |
| 12<br>(月) | おやこどんぶり                  | 牛乳 | ひじきのすだちすあえ<br>イグアナドンのたまご?               | 698<br>30.5<br>16.6     | 牛乳 とりにく かまぼ<br>こ ★たまご ひじき<br>ちくわ ちりめん | たまねぎ にんじん ほ<br>しいたけ 葉ねぎ<br>きゅうり すだち                           | こめ さとう さとう<br>白こま しらたまこ<br>アーモンド                         |
| 13<br>(火) | ごはん                      | 牛乳 | くきわかめのきんぴら<br>さばのカレーあげ<br>ゆかりあえ         | 697<br>28.6<br>27.7     | 牛乳 ぶたにく くきわ<br>かめ さつまあげ さば            | ごぼう にんじん こんに<br>ゃく えだまめ しょう<br>が キャベツ                         | こめ 白ごま さとう<br>ごま油 でんぶん あぶ<br>ら                           |
| 14<br>(水) | チキンライス                   | 牛乳 | レタスとトマトのたまごスープ<br>フルーツヨーグルト             | 611<br>23.1<br>18.4     | 牛乳 とりにく ベーコ<br>ン ★たまご ヨーグル<br>ト       | たまねぎ にんじん グリ<br>ンピース ぶなしめじ ト<br>マト レタス バイナップ<br>ル みかん ナタデココ   | こめ あぶら バター                                               |
| 15<br>(木) | ごはん                      | 牛乳 | あつあげとなすのそぼろに<br>とさのゆずかあえ                | 602<br>25.5<br>19.8     | 牛乳 ぶたにく 厚揚げ<br>みそ ちくわ けずり<br>ぶし       | なす たまねぎ にんじん ほ<br>んしめじ えだまめ 葉ねぎ<br>しょうが にんにく キャベツ<br>こまつな ゆず餅 | こめ さとう でんぶん<br>あぶら サラダ油                                  |
| 16<br>(金) | コッペパン                    | 牛乳 | やきそば<br>ハムとえだまめのサラダ<br>ミニりんごゼリー         | 627<br>29.7<br>24.2     | 牛乳 ぶたにく いか<br>カツ天 けずりぶし あ<br>おのりこ ハム  | キャベツ もやし にん<br>じん 葉ねぎ えだまめ<br>コーン                             | コッペパン ちゅうかめん<br>あぶら ごまドレッシン<br>グ ミニりんごゼリー                |
| 20<br>(火) | ごはん                      | 牛乳 | やきにくいため<br>あわっこナムル                      | 681<br>26.9<br>27.2     | 牛乳 ぎゅうにく ぶた<br>にく みそ ハム わか<br>め       | たまねぎ にんじん キャ<br>ベツ ヒーマン にんにく<br>きゅうり こまつな す<br>だち             | こめ あぶら さとう<br>白こま ごま油 さとう                                |
| 21<br>(水) | ごはん<br>しそひじき             | 牛乳 | さわにわん<br>あじのなんばんづけ                      | 649<br>29.1<br>20.8     | 牛乳 ひじき ぶたにく<br>あぶらあげ こんぶ<br>かつお あじ    | だいこん にんじん ごぼ<br>う こんにゃく ほししい<br>たけ 葉ねぎ たまねぎ                   | こめ でんぶん あぶら<br>さとう ごま油                                   |
| 22<br>(木) | ごはん                      | 牛乳 | ぶたとこんにゃくのみそに<br>いかにこますあえ                | 658<br>27.8<br>20.4     | 牛乳 ぶたにく ちくわ<br>みそ いか                  | こんにゃく ごぼう に<br>んじん えだまめ しょう<br>が キャベツ                         | こめ じゃがいも あぶ<br>ら さとう 白こま                                 |
| 26<br>(月) | ごはん                      | 牛乳 | にらたまスープ<br>てづくりチキンカツ<br>ポイルやさい          | 651<br>31.9<br>20.8     | 牛乳 ベーコン とうふ<br>★たまご とりにく              | たまねぎ にんじん に<br>ら きくらげ キャベツ<br>ブロッコリー                          | こめ こむぎこ パンこ<br>あぶら                                       |
| 27<br>(火) | さつまいものた<br>きこみごはん        | 牛乳 | たまねぎとわかめのみそしる<br>いわたしのうめ<br>キャベツのすだちすあえ | 633<br>30.9<br>19.0     | 牛乳 とりにく あぶ<br>らあげ ちくわ わかめ<br>みそ いわし   | しいたけ にんじん た<br>まねぎ ぶなしめじ 葉<br>ねぎ キャベツ すだち                     | こめ おしむぎ さつま<br>いも 白こま あぶら                                |
| 28<br>(水) | ハヤシライス                   | 牛乳 | コーンサラダ                                  | 652<br>23.5<br>22.8     | 牛乳 ぎゅうにく ぶた<br>にく ハム                  | たまねぎ にんじん ぶな<br>しめじ えだまめ にんに<br>く トマトピューレ キャ<br>ベツ きゅうり コーン   | こめ じゃがいも あか<br>ワイン なまクリーム<br>あぶら ドレッシング                  |
| 29<br>(木) | ごはん                      | 牛乳 | まあほうとう<br>パンパンジー                        | 614<br>30.5<br>19.5     | 牛乳 とうふ ぶたにく<br>みそ とりにく                | たまねぎ にんじん だ<br>けのこ ほししいたけ 葉<br>ねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ      | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごま油 棒々<br>鶏ドレッシング                     |
| 30<br>(金) | くろまめきなこ<br>クリーム<br>コッペパン | 牛乳 | わふうきのこスパゲッティ<br>わかめとちりめんのサラダ            | 637<br>22.6<br>25.9     | 牛乳 ベーコン ちりめ<br>ん わかめ                  | こまつな たまねぎ にん<br>じん しいたけ ぶなしめ<br>じ にんにく きゅうり<br>コーン            | くろまめきなこクリーム コ<br>ッペパン スパゲッティ あぶ<br>ら 和風ドレッシング(ゆずかつ<br>お) |

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。