

# 給食だより 9月

令和5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 との  
合い言葉に生活リズムを整えましょう。

## 9月は行事に関係した給食がいろいろ!



### 9月1日(金) 「めやすのやさしいサラダ」



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 いてい いた やさい むくひょうりょう グラムいじょう  
めています。1日に食べたい野菜の目標量は350g以上。「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  
しょうかつこうちゅうがくねん やく やさい つか いちにち  
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5日(火) 「防災給食」

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。



「ひじょうしょくの にも」…無償でいただいた非常食。

今回はいただき物ですが、数年前から給食用の非常食

を町内各校に備蓄(2種類1回分)しています。

袋を開けるだけで食べられ、災害をはじめとする非常時に活用します。

「いわしのうめに」…備蓄の缶詰をイメージ!

「すましじる」…停電した時、まずは冷蔵庫にある傷みやすい食材から  
使用します。汁物なら、短時間で簡単に作ることができますね。



「さつまいもむしパン」…被災した時にあったらうれしいおやつ!

ご家庭によくあるホットケーキミックスを使い、貴重な水や傷みやすい牛乳を使わずにみ  
かんジュースで代用(みかんの収穫時期には果汁を活用)しています。保存のきくさつま  
いもをトッピングした初挑戦の料理です。うまくなりますように!

### 9月29日(金) 「お月見給食」



今年(ことし)は9月29日(金)がお月見。お月見は、きれいな月をながめながら秋の  
しゅうかく かんしゃ ぎょうじ あき しゅん  
収穫に感謝する行事です。秋が旬のさつまいも入りのミネストローネとお月見  
ゼリーの献立にしました。きれいな満月が見えるかな?

## 9月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			か叫 <small>(kcal)</small> タンパク <small>(g)</small> しほう <small>(g)</small>	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 (金)	コッペパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ めやすのやさしいサラダ とうにゅうプラマンジェ	670 25.2 25.4	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース にんにく トマトビューレ キャベツ きゅうり ロッコリー	コッペパン スパゲッティ あぶら ドレッシング とうにゅうプラマンジェ
4 (月)	キムチチャーハン	牛乳	わかめスープ しゅうまい	597 25.0 20.5	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とうふ わかめ ポークしゅうまい	にんじん たら たけの こ きむち たまねぎ きくらげ	こめ ごま油 白ごま
5 (火)	ごはん	牛乳	すましじる いわしのうめに ひじょうしょくのにも さつまいもむしパン	676 29.8 16.6	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ い わし	ぶなしめじ にんじん は くさい こまつな やさい のにももの(ひじょうしょ く)	こめ ホットケーキミッ クス さとう あぶら さつまいも
6 (水)	ごはん	牛乳	やきにくいため てづくりふりかけ れいとうパイ	691 28.6 26.1	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく みそ ちりめん けずりぶし こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ヒーマン に んにく れいとうパイ	こめ あぶら さとう 白ごま ごま油 白ごま さとう
7 (木)	とりにくとレン スまめのカレー	牛乳	コーンサラダ ぶくしんづけ	662 25.0 17.3	牛乳 とりにく レンス まめ ハム	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コー ン ぶくしんづけ	こめ じゃがいも あぶ ら ドレッシング
8 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	にらたまスープ ぎょうざのあますあんか け ミートマト	631 23.2 25.8	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご ぎょうざ	ジャム たまねぎ にん じん たら きくらげ トマト	コッペパン あぶら さ とう でんぶ
11 (月)	ごはん やさしいふりかけ	牛乳	はるさめのすのもの とりのからあげ	669 24.4 23.9	牛乳 ハム とりにく	やさしいふりかけ きゅう り キャベツ にんじん ゆず酢 しょうが	こめ マロニー さとう 白ごま でんぶ あ ぶら
12 (火)	ごはん	牛乳	まあほうとうふ ナムル	638 28.2 22.9	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 葉ね ぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶ ごま油 白ご ま
13 (水)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき きゅうりのかおりづけ	626 28.5 23.1	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こん にやく えだまめ すだ ち きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 さとう
14 (木)	やきとりどん	牛乳	かきたまじる あおリンゴゼリー	641 28.3 14.7	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ わかめ ★ たまご こんぶ かつお	ねぎ たまねぎ にんじ ん しいたけ はくさい	こめ おしむぎ さとう でんぶ あぶら セ リー
15 (金)	コッペパン	牛乳	カレーうどん ハムとえだまめのサラダ	660 26.1 28.6	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん チ ンゲンサイ キャベツ えだまめ コーン	コッペパン うどん あ ぶら ごまドレッシング
19 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる わふうおろしハンバーグ ポイルやさしい	621 23.7 18.3	牛乳 あぶらあげ わか め みそ ハンバーグ	にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ だいこん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも
20 (水)	ごはん	牛乳	あつあげとなすのそぼろに とさのゆずかあえ	602 25.5 19.8	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ちくわ けずり ぶし	なす たまねぎ にんじん し いたけ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな ゆず酢	こめ さとう でんぶ あぶら サラダ油
21 (木)	ごはん	牛乳	やさしいとだいのいそに しろみさかなのなんぼん づけ	660 34.8 18.4	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいのす メル ルーサ	にんじん たまねぎ こん にやく グリンピース 葉ねぎ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぶ ごま油
22 (金)	コッペパン	牛乳	おしむぎいりスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	640 30.4 29.1	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とりにく ヨーグル ト	たまねぎ にんじん は くさい こまつな フ ロッコリー キャベツ	コッペパン おしむぎ ドレッシング
25 (月)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしだいこんのす もの	636 22.4 18.5	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく さつまあげ わか め	にんじん たまねぎ こん にやく えだまめ だ いこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
26 (火)	ごはん	牛乳	はっほうさい はるまき	677 25.1 26.6	牛乳 ぶたにく いか えび はるまき	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶ
27 (水)	さんしょくどん ぶり	牛乳	ぐたくさんみそじる	587 26.4 18.8	牛乳 ★たまご とり にく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ しい たけ はくさい	こめ おしむぎ さとう 白ごま
28 (木)	ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし ひじきのすだちずあえ	625 31.0 18.8	牛乳 こうやどうふ とり にく さつまあげ ★たま ご ひじき ちくわ ちり めん	たまねぎ にんじん え だまめ きゅうり すだ ち	こめ さとう 白ごま
29 (金)	コッペパン	牛乳	あきのミネストローネスープ アジのフライ ポイルキャベツ ミニおつきみゼリー	668 28.7 25.4	牛乳 だいのす ベーコン あじふらい	にんじん たまねぎ ぶな しめじ パセリ セロリ にんにく トマトビューレ キャベツ	コッペパン さつまいも あぶら さとう おつ きみゼリー

※ 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。