9月　こんだてよていひょう

今月の目標
よい姿勢で食べよう

令和３年度　錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
1	水	中1年生中止	むぎごはん	牛乳	たまごやき きりぼしだいこんのいために とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	だいこん にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 中	648 772	23.7 27.3
2	木		たちうおどん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	みそマヨネーズあえ ごもくうどん	ぎゅうにゅう たちうお ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん マヨネーズ うどん	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	小 中	645 816	21.6 27.0
3	金		パインパン	牛乳	とりにくのマスタードやき えだまめサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン みずあめ こんにゃく さとう ごま あぶら じゃがいも	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ えだまめ	小 中	626 792	28.5 35.3
6	月		タコライス ごはんにタコミートとサラダをのせてたべよう	牛乳	コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ チーズ	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン にんじん パセリ	小 中	621 769	21.9 26.9
7	火		むぎごはん	牛乳	さけのしおやき キャベツのアーモンドあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	こめ むぎ アーモンド さとう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ なす ねぎ たまねぎ	小 中	611 747	27.4 32.7
8	水		なんかんあげどん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	ピーマンのこんぶあえ だいずのかりんとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく こんぶ だいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま みずあめ くろざとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ピーマン きゅうり	小 中	640 792	27.3 33.4
9	木		むぎごはん	牛乳	マーボーなす シューマイ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょにく だいず みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ パンこ こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん にんにく しょうが なす えだまめ もやし ねぎ	小 中	607 776	21.1 26.9
10	金		コッペパン	牛乳	スパゲッティナポリタン かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	パン スパゲッティ あぶら マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ブロッコリー かぼちゃ	小 中	656 859	26.6 33.8
13	月		ビビンバ ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら ビーフン ラード パンこ でんぷん こむぎこ	わらび えのきたけ たけのこ にら もやし しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	606 747	25.7 31.4
14	火		むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに わふうサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てんぷら わかめ ちりめん あおのり かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	小 中	605 753	22.0 26.9
15	水		チキンライス	牛乳	キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぷん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも りんご ぶどう	小 中	611 762	21.8 26.9
16	木		むぎごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ きんぴらごぼう かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ てんぷら たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく でんぷん	たまねぎ ピーマン ごぼう いんげん にんじん えのきたけ ねぎ	小 中	612 747	24.9 29.6
17	金		こめこパン	牛乳	グラタン ポークビーンズ なし ふるさとくまさんデー（今月のピックアップ食材・梨）	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう おから	パン じゃがいも さとう こめこ みずあめ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう パセリ トマト なし	小 中	627 817	25.3 32.0
21	火	一武小中止	くりごはん	牛乳	さんまのかんろに カリカリあえ のっぺいじる・おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく さんま あつあげ こんぶ	こめ くり ごま さとう はちみつ こんにゃく さといも でんぷん じょうしんこ みずあめ	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ にんじん だいこん しいたけ	小 中	682 816	23.5 28.2
22	水	木上小中止	チキンカレー ごはんにかけてたべよう	牛乳	スタミナサラダ パンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう みずあめ はちみつ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ レモン	小 中	684 826	22.6 27.0
24	金		セルフバーガー パンにメンチカツ、ソースをはさんでたべよう	牛乳	なしサラダ キャロットスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく しろいんげんまめ スキムミルク	パン あぶら さとう バター じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	キャベツ なし きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	小 中	624 810	22.7 28.5
27	月	一武小中止 木上小中止	けいはん ごはんにぐをのせ、スープをかけ、さいごにのりをのせてたべよう	牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム のり	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう	だいこん なす れんこん しょうが しいたけ しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	小 中	604 747	22.5 27.7
28	火	一武小中止 木上小中止	むぎごはん	牛乳	カレーどうふ ごまじゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく ちりめん みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	小 中	621 748	23.0 27.1
29	水	西小中止 6年生	ゆかりごはん	牛乳	やきししゃも ごまネーズあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ マヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく さとう	しそ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	小 中	600 755	21.6 27.3
30	木	西小中止 6年生	むぎごはん	牛乳	いかのチリソース かいそうサラダ コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか だいず たまご とうふ かいそう みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん こむぎこ パンこ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん コーン ねぎ しいたけ	小 中	644 805	21.8 27.1

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。一武小学校、木上小学校はジューシーが４日間つきます。

ひとくちメモ

2日
太刀魚丼

熊本県でとれた太刀魚を唐揚げにし、給食センター特製のタレをかけて作りました。太刀魚は、水俣・芦北地区でよくとれる魚です。ごはんの上にのせて食べましょう。

17日
ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。9月の旬の食材は「梨」です。フルーツの里錦町では、梨がたくさん作られています。給食でも錦産の梨を取り入れました。

21日
十五夜

今年の十五夜は9月21日です。十五夜はお団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えして、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。給食では、里芋を使用したのっぺい汁・お団子を取り入れました。



22日
スタミナサラダ

豚肉をにんにくで下ゆでし、キャベツ、きゅうり、人参、えのきを使用したサラダです。豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に入っています。人気メニューの一つです。

24日
運動会応援献立

一武小・木上小の運動会にちなんで、勝利につながるメンチカツバーガーです。サラダは錦町産の梨を使用した梨サラダにしました。