

令和6年（2024年） 9月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳



がつきます。



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくる ものになるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの ものになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	小
							中
2	月	なつやさいカレー	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、なす、 ズッキーニ、にんにく、しょうが	むぎごはん	カレールウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、カレーこ、しお	584
		かいそうサラダ	わかめ	きゅうり、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す、いちみつがらし	717
3	火	コッペパン			コッペパン		584
		しろみざかなのあますだれ	メルルーサ	ねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら、さとう	す、ケチャップ、しょうゆ、しお、 ちゅうかスープ	701
		ナムル		こまつな、もやし	ごま、ごまあぶら	しょうゆ	
		はるさめスープ		はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、 しいたけ、しょうが	はるさめ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、 しお	
4	水	ごはん			ごはん		585
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう、かたくりこ	しょうゆ、みりん、さけ	737
		はりはりづけ		きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	す、しょうゆ	
		キャベツとたまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		かつおだし、みそ	
5	木	ごはん			ごはん		578
		いわしのうめに	いわしのうめに				688
		しおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん	ごま		
		とうにゅうスープ	とうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、こんにゃく、にんじん	じゃがいも	かつおだし、みそ、しょうゆ	
6	金	ごはん			ごはん		598
		ホイコーロー	ぶたにく、あつあげ	キャベツ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、 しいたけ、にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ	デンメンジャン、しょうゆ、さけ、 ちゅうかスープ、トウパンジャン、 こしょう	746
9	月	ちゅうかサラダ	ハム	もやし、きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す	
		ごはん			ごはん		661
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		790
		チゲなべふうに	とうふ、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、はくさいキムチ、 えのき、しいたけ、にら、にんにく	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みそ、みりん、さけ	
10	火	ぶどう		ぶどう			790
		げんりょうパン			コッペパン		579
		スパゲッティーナポリタン	ぶたにく、ソーセージ、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	スパゲッティー、バター	ケチャップ、ソース、コンソメ、しお、 こしょう	723
11	水	コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、コーン	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお	
		ごはん			ごはん		585
12	木	はっぼうさい	ぶたにく、いか、えび	はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、 にんじん、ねぎ、しょうが、しいたけ	さとう、ごまあぶら、 かたくりこ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、 しお、こしょう	746
		あげシュウマイ	シュウマイ		あぶら		
		コッペパン			コッペパン		601
13	金	クリームシチュー	ぎゅうにゅう、とりにく、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ	じゃがいも	シチュールウ、スープストック、 こしょう	739
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、す	
17	火	ごはん			ごはん		644
		にくじゃが	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん	じゃがいも、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	857
		すのもの	ちりめんじゃこ、わかめ	きゅうり	さとう、ごま	す、しょうゆ、しお	
20	金	つきみだんご			つきみだんご		857
		コッペパン			コッペパン		640
		ポテトとおこめのささみカツ	ポテトとおこめのささみカツ		あぶら		767
		ポトフ	ベーコン、ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、 パセリ、にんにく	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
18	水	ヨーグルト	ヨーグルト				767
		ごはん			ごはん		575
19	木	さわらのトマトみそだれ	さわら	トマト	さとう	みそ、さけ	710
		ごまあえ		もやし、こまつな、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	
		かきたまじる	たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	かたくりこ	かつおだし、わふうだし、しょうゆ、 さけ、しお	
24	火	カットパン			コッペパン		653
		ソーセージ、ケチャップ	ソーセージ			ケチャップ	804
20	金	ポイルキャベツ		キャベツ			
21	土	かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう、とりにく、 スキムミルク、こなチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	バター	クリームスープ、コンソメ、しお、 こしょう	804
		こうやどうふのそぼろどん	とりにく、こうやどうふ、 こなチーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん	ごはん		578
22	日	しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ、かつおぶし、 しおこんぶ	きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	さとう	しょうゆ、さけ	720
		ごま、さとう			ごま、さとう	うめびしお、しょうゆ	
24	火	コッペパン			コッペパン		666
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	821
		トマトとじゃがいものスープ	ベーコン	たまねぎ、トマト、パセリ	じゃがいも	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
25	水	なし		なし			821
		ビビンバ			むぎごはん		540
		(そぼろ)	ぶたにく、とりにく	ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、トウパンジャン	669
(ナムル)		もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、ラー油			
26	木	きのこスープ	とうふ	たまねぎ、こまつな、しめじ、えのき、 にんじん		コンソメ、しょうゆ、 とりがらスープ、しお、こしょう	669
		コッペパン			コッペパン		555
27	金	ボルシチ	ぎゅうにく、ぶたにく、 サワークリーム	たまねぎ、キャベツ、ピーツ、にんじん、 トマト、しめじ	さとう	ケチャップ、スープストック、しお	677
		あっさりポテトサラダ	チキンハム	きゅうり、コーン、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう	す、しお、こしょう	
27	金	ごはん			ごはん		593
		いかのかりんあげ	いか		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ	740
		ゆかりあえ		キャベツ		ゆかり	
30	月	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ		かつおだし、みそ	740
		ごはん			ごはん		616
31	火	ハヤシライス	ぎゅうにく、ぶたにく、 スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 いんげん	じゃがいも	ハヤシルウ、ケチャップ、ソース、 スープストック、しお	768
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき、ハム	もやし、えだまめ、こまつな、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、す	

※材料 等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和6年9月



くどやまちょうがっこうきゅうしょく

九度山町学校 給食センター

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らないということのないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけましょう。

運動会に向けて練習が始まる学校もありますね。アスリートにとって栄養管理を行うことは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切なことです。「食べることもトレーニング」というくらいです。成長期のみなさんは運動に使う分だけでなく、成長に使う分もエネルギーや栄養が必要です。運動に使われたエネルギーや栄養を補給して、疲れた体を回復するために、しっかり給食を食べましょう。



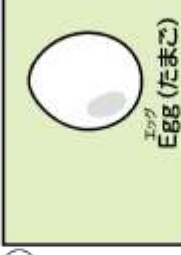
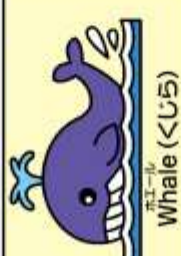
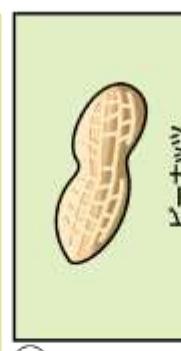
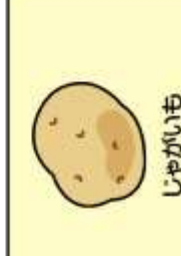
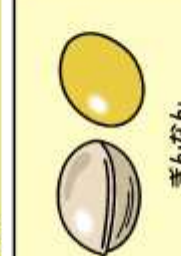
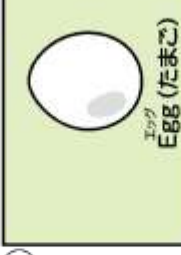
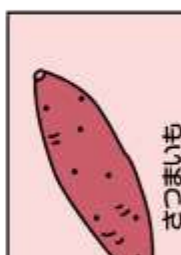
○今年の十五夜は9月17日です○

秋の行事と言えば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食では13日の献立にお月見だんごが登場する予定です。



「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、お彼岸の頃には少し秋らしくなっているでしょうか。給食の献立もだんだんと夏の終わりから秋の食材を使ったものへと移り変わっていきます。実りの秋が楽しみです。今回は秋の食べもののクイズにチャレンジしましょう。

秋の食べもの3択クイズ

Q1	ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?	Q2	次のうち、根っこの部分を食べるものはどれ?	Q3	サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?	Q4	次のうち、木にならないものはどれ?	Q5	柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?
1	 ③	1	 ②	1	 ③	1	 ③	1	 ③
2	 ①	2	 ②	2	 ②	2	 ②	2	 ②
3	 ③	3	 ③	3	 ③	3	 ③	3	 ③

Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)