

小学校給食献立表

令和2年度

8・9月分

令和2年度

10月分

月日	曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
			血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子をととのえる
8月3日	月	牛乳 ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め	牛乳 とうすあげ 豚肉	ごはん サラダ油	小松菜 たまねぎ 土しよが
8月4日	火	牛乳 減量パン 和風スープ スパゲティ 肉団子の甘酢煮	牛乳 ハム ミートボール	減量パン ホールコーン サラダ油	スパゲティ サラダ油
8月5日	水	牛乳 ごはん カレーシチュー みかんデザート	牛乳 豚肉	ごはん サラダ油	じゃがいも 小麦粉
8月31日	月	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の照り焼き	牛乳 とうすあげ 豆腐 鶏肉	ごはん	にんじん 大根 しめじ 土しよが
9月1日	火	牛乳 減量パン しょうゆラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳 豚肉 焼豚	減量パン ホールコーン 中華麺	エリンギ パプリカ たまねぎ
2	水	牛乳 ごはん 夏野菜のカレー フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉	ごはん 小麦粉	なす たまねぎ しめじ にんじん ほうろく じゃがいも
3	木	牛乳 ごはん 肉団子と大根のうま煮 じゃこピーマン	牛乳 ミートボール ちりめんじゃこ	ごはん とうすあげ	大根 にんじん とうすあげ
4	金	牛乳 ピラフ マンハッタン風チャウダー パプリカポーク	牛乳 豚肉	ピラフ マカロン オリーブ油	ピラフ マカロン オリーブ油
7	月	牛乳 ごはん ひき肉じゃが 大阪しるなの煮ひたし	牛乳 鶏肉	ごはん サラダ油	じゃがいも
8	火	牛乳 減量パン 豆乳スパゲティ ペーコンとキャベツのソテー	牛乳 鶏肉	減量パン ホールコーン	スパゲティ
9	水	牛乳 ごはん 沢煮焼 さばのしょうが煮	牛乳 鶏肉	ごはん 片栗粉	さば
10	木	牛乳 メープルパン テジブルコギ ハムともやしの炒め物	牛乳 ハム	メープルパン トッピング	じゃがいも サラダ油
11	金	牛乳 ごはん くずきりと豚肉の煮物 平天とピーマンの炒り煮	牛乳 豚肉	ごはん とうすあげ	くずきり
14	月	牛乳 ごはん ワンタンスープ ユーリンチー	牛乳 鶏肉	ごはん ワンタン皮	ワンタン皮
15	火	牛乳 減量ごはん きざみうどん ひじきとツナの煮物	牛乳 とうすあげ	ごはん うどん	きざみ
16	水	発酵乳 ごはん 吉野煮 わかめの酢の物	発酵乳 わかめ	ごはん サラダ油	片栗粉
17	木	牛乳 コッペパン チリコンカルネ ウィンナーとキャベツのソテー	牛乳 豚肉	パン じゃがいも	ウィンナー
18	金	牛乳 チャーハン 水ぎょうざ パインデザート	牛乳 水ぎょうざ	チャーハン	水ぎょうざ
23	水	牛乳 ごはん みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き	牛乳 みそ 豆腐	ごはん サラダ油	里いも
24	木	牛乳 コッペパン 野菜スープ チキンとコーンのオープン焼き	牛乳 鶏肉	パン じゃがいも	野菜スープ
25	金	牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の甘酢煮 もやしとツナの和風炒め	牛乳 鶏肉	ごはん 片栗粉	里いも
28	月	牛乳 ごはん とりすき パラパラかき揚げ	牛乳 豆腐	ごはん とうすあげ	さつまいも
29	火	牛乳 減量パン わかめラーメン ひじきの中華炒め	牛乳 わかめ 焼豚	減量パン サラダ油	中華麺
30	水	発酵乳 麦ごはん 田舎汁 豚肉と大豆の照り煮	発酵乳 とうすあげ	麦ごはん 片栗粉	大豆

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	20mg	
今月の栄養量	599Kcal	22.2g	26.6%	337mg	2.1mg	199μgRAE	0.42mg	0.49mg	20mg

(8・9月分給食回数24回予定)

生活リズムを考えよう

規則正しい生活を心がけていますか？
 生活のリズムを整えるためには、早寝早起きを心がけるとともに「朝・昼・夕」3食きちんと食べることが大切です。

まだまだ暑い日は続きます。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

給食の塩

今年度から、小学校給食で味付けに使う塩が、「粗塩」に変わっています。ふつうの塩に比べて、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。海水中の成分をいかして作った、風味あるおいしい塩です。

食育の日献立の紹介

～今年度のテーマ「世界の料理を知ろう」～

★9月(18日実施予定)
 ・水ぎょうざ、チャーハン(中国)
 中国では、水ぎょうざを食べることが多いそうです。

★10月(16日実施予定)
 ・ヤンニョムチキン、ミヨク(韓国)
 揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめています。ミヨクは韓国のわかめスープのことです。

※ 都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

泉大津市ホームページからも確認いただけます。

日曜	曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
			血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1	木	牛乳 ごはん 月見だんご汁 里いものそば煮	牛乳 合ミンチ 鶏肉	ごはん 里いも	小松菜 にんじん しめじ
2	金	牛乳 鶏めし ごまみそ焼 だし厚揚げ	牛乳 ミートボール	鶏肉 豆腐 厚揚げ	アルファ化米 クリスタル
5	月	牛乳 ごはん 酢豚 きゅうりの棒々鶏	牛乳 サラダチキン	ごはん 片栗粉	じゃがいも 天ぷら油
6	火	牛乳 減量パン ナポリタンスパゲティ キャベツとツナのソテー	牛乳 ウィンナー	減量パン スパゲティ	ホールコーン
7	水	牛乳 ごはん 治部煮 和風炒め	牛乳 鶏肉	ごはん 片栗粉	白ごま
8	木	牛乳 アップルパン ABCスープ 鶏肉のパン粉焼き	牛乳 ハム	アップルパン マカロニ	パン粉
9	金	牛乳 ごはん 豚すき焼き 手作りふりかけ(大豆フレーク)	牛乳 大豆フレーク	豚肉	ごま
12	月	牛乳 ごはん 豚肉と豆腐のキムチ煮 海藻サラダ	牛乳 海苔ミックス	豆腐	ごま
13	火	牛乳 減量ごはん かやくうどん ひじき豆	牛乳 鶏肉	ごはん かまぼこ	大豆
14	水	牛乳 麦ごはん さつまいもと鶏肉の煮物 小松菜のおひたし	牛乳 鶏肉	ごはん とうすあげ	さつまいも
15	木	牛乳 コッペパン きのこのコンソメ 豚肉のバーベキューソース	牛乳 豚肉	パン	サラダ油
16	金	牛乳 ごはん ミヨク ヤンニョムチキン	牛乳 わかめ	豆腐 鶏肉	ごはん 天ぷら油
17	土	発酵乳 ツナピラフ 豆乳チャウダー ミートボール	発酵乳 とうすあげ	ピラフ 豆乳	ミートボール
21	水	発酵乳 ごはん 麻婆豆腐 フルーツミックス	発酵乳 豆腐	ごはん とうすあげ	片栗粉
22	木	牛乳 コッペパン ハッシュドポーク 三色ソテー	牛乳 豚肉	パン	サラダ油
23	金	牛乳 ごはん 豚ごぼう汁 豆腐おがか炒め	牛乳 とうすあげ	豚肉	豆腐
26	月	牛乳 ごはん チキンカレー ウィンナーと枝豆のソテー	牛乳 鶏肉	ごはん サラダ油	小麦粉
27	火	牛乳 減量パン ワンタンメン もやしとにらの炒め物	牛乳 焼豚	減量パン 中華麺	サラダ油
28	水	牛乳 ごはん 豚丼 わかめとじゃこの酢の物	牛乳 わかめ	豚肉	ちりめんじゃこ
29	木	牛乳 コッペパン パンキンポターージュ チキンのラタトゥーユがけ	牛乳 ハム	パン	サラダ油
30	金	牛乳 ごはん 根菜焼 さんまの蒲焼き	牛乳 とうすあげ	ごはん 片栗粉	天ぷら油

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	20mg	
今月の栄養量	612Kcal	22.8g	29.9%	311mg	2.3mg	195μgRAE	0.42mg	0.51mg	20mg

(10月分給食回数21回予定)