

泉大津市中学校給食献立表

2023年9月

泉大津市教育委員会

2学期が始まりました！暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。今月は、暑さに負けないように手助けするメニューを入れています。食欲が落ちる気候ですが、しっかり食べて健康な身体作りをしましょう！

ときめき給食の紹介

9月14日のときめきポイント **まごわやさしい**

9月28日のときめきポイント **ミネラルたっぷり給食 韓国料理編**

エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)

759 24.0 18.5 2.5

彩り野菜のソテー りんご缶 牛乳

ごはん カレーライス 牛乳

●ごはん ●牛乳

●カレーライス

豚肉 りんごピューレ トマトケチャップ

しょうが しょうが

にんにく 米粉カレー(牛)

玉ねぎ 粉末昆布

にんじん ウスターソース

じゃがいも カレー粉

鶏がらスープ とんかつソース

冷涼里芋 なたね油

赤ピーマン チンゲン菜

冷凍ホールコーン ガリックパウダー

●りんご缶

●乾パン

敬老の日(15日)にちなんで、長寿国である日本で昔から食べられてきた食べ物の良さを「まごわやさしい」の頭文字で覚えましょう！

16日の給食には、大豆・ごま・わかめ・野菜類・鮭・しいたけ・里芋を使っています。

普段の食生活にも上手に取り入れて、健康的な食生活を心がけましょう！

ミネラルは、骨や細胞などの材料になったり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調整するなど、生命活動を維持するうえでとても大切な栄養素です。わたしたちの「やる気」「感情」「記憶力」などに関係の深い「神経伝達物質」や「ホルモン」を作るときにも、ミネラルは欠かせず、精神や神経にも大きな影響を及ぼします。

28日のときめき給食では、ミネラルを含む食材として、発芽玄米、あさり、牛肉、削り節、豆腐、小松菜などを使用しています。

4	5	6	7	8
730 27.7 16.5 3.3	916 39.7 37.5 2.5	767 28.1 25.4 2.6	661 31.5 28.9 3.6	700 30.5 13.7 3.5
豚肉と葱のオイスターソース ホキの香味だれ ミアシロ	野菜の塩こうじ炒め 鶏肉の唐揚げ 牛乳	きゅうりのごま塩和え 木の葉揚げ 牛乳	ベーコンとエリンギのソテー タンダーチキン 牛乳	香味和え かれの揚げ 牛乳
ごはん クッパスープ(卵入り)	ごはん 豆腐のみそ汁	ごはん みぞれ煮	山型食パン コーンポタージュ	ごはん 鶏すき
●ごはん ●アシドミルク	●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●山型食パン ●牛乳	●ごはん ●牛乳
●クッパスープ(卵入り) 豚肉 しめじ 液卵 なたね油 玉ねぎ にんじん 中華だし 玉ねぎ 片栗粉 りよくとんもやし	●豆腐のみそ汁 有機小松菜 出し昆布 玉ねぎ 削り節 にんじん 有機赤みそ きざみ揚げ 有機白みそ 豆腐	●みぞれ煮 豚肉 大根 にんじん 青ねぎ 干し椎茸 削り節 白菜 出し昆布 冷凍網厚揚げ 片栗粉 角こんにやく	●山型食パン 小麦粉 米粉 砂糖 バター	●鶏すき 鶏肉 白菜 玉ねぎ 青ねぎ にんじん 焼き豆腐 かにかん 牛乳 クリームコーン パセリ粉 冷凍ホールコーン ミックスチーズ 白いんげん豆ペースト 白ワイン 鶏がらスープ

11	12	13	14	15
827 27.1 27.9 4.1	810 28.0 26.5 2.6	592 25.6 22.4 3.3	720 33.3 13.5 3.2	817 34.4 17.5 3.2
チキンナゲット ツナサラダ 牛乳	かぼちゃのうま煮 いかの天ぷら 牛乳	ほうれん草の炒め物 小籠包 牛乳	焼き鮭のあんかけ 鶏肉と大豆の照り煮 お茶	豚肉の生姜炒め 三色お浸し ヨーグルト
ごはん なすきーマ	ごはん 豚汁	おにぎり 醤油ラーメン	ごはん(発芽玄米入り) ごまみそ椀	ごはん おでん
●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●おにぎり ●牛乳	●ごはん(発芽玄米入り) ●お茶	●ごはん ●のむヨーグルト
●なすきーマ しょうが 鶏がらスープ にんにく 豚骨スープ 水なす 米粉カレー(牛)				

18	19 食育献立	20	21	22
891 32.5 29.5 4.0	767 34.7 22.7 2.9	705 27.7 27.6 4.6	797 27.9 20.0 2.5	
すろっぽ ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ かき揚げ 牛乳	ごはん 秋野菜と豚肉の煮物 牛乳	ごはん キャロットピラフ 牛乳	ごはん 春雨のひき肉炒め 鶏肉のハーブ焼き きのこのマヨネーズ 牛乳	ごはん 春雨のひき肉炒め 鶏肉のハーブ焼き きのこのマヨネーズ 牛乳
●すろっぽ ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳
●すろっぽ 切干大根 にんじん 玉ねぎ ほうろいも じゃがいも 鶏がらスープ	●秋野菜と豚肉の煮物 豚肉 角こんにやく 2cm にんにく 大根 れんこん しょうが さつまいも	●キャロットピラフ キャロットピラフの素 ベーコン じゃがいも むき枝豆 パセリ粉 玉ねぎ 鶏がらスープ にんじん 白ワイン 有機小松菜 なたね油	●きのこのマヨネーズ エリンギ 黒こしょう しめじ ノンエッグマヨネーズ 冷凍ホールコーン	●春雨のひき肉炒め 鶏肉 しょうが 玉ねぎ しょうが にんにく 中華だし

『すろっぽ』『カリカリ梅とじゃこわかめ』の手作りふりかけが登場します。

今年度は食育メニューとして『郷土料理を知るう！』の手作りふりかけが登壇します。

すろっぽは、「千六本」という言葉がなまって、「すろっぽ」と言われるようになった料理です。千切りにした野菜と、お酢が入った調味料で煮た、なますのような料理です。

カリカリ梅とじゃこわかめの手作りふりかけの【梅】は、和歌山県が生産量第1位です。

和歌山県ではたくさんの種類の梅が育てられています。実が大きいもの、柔らかいもの、果皮が薄いもの、香りが強いもの、また用途も梅干し用、シロップ・梅酒用などそれぞれ特徴が異なります。今回の給食では和歌山県産のカリカリ梅を使用しています。

是非、和歌山の名物を楽しんでください！！

9月29日はお月見

お月見とは、満月をながめながら、収穫のめぐみに感謝をすることで、『十五夜(じゅうごや)』ともいいます。

お月見団子と共に秋に収穫された作物、ススキなどを月におそなえして、月をながめます。

9月29日はお月見献立です。

9月学校給食栄養摂取量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
747	28.8	22.9	3.2	339	4.3	255	0.41	0.45	27	4.2