



令和 4年 9月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)			
2	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		640	806		
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油				
		ツナとおまめのサラダ(ごまドレッシング)	ツナ 赤いんげん豆 マローファットビーンズ ひよこ豆 大豆		にんじん	キャベツ 枝豆		ごまドレッシング			21.0	25.4
		きよほう(小2こ中3こ)				巨峰						
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		696	874		
		はんぺんのおこのみあげ	はんぺん	青のり		生姜	小麦粉	油				
		パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング			28.3	34.8
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 生姜 ねぎ	砂糖 でんぷん	油				
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		656	824		
		さばのしおやき	さば					油				
		ちぐさあえ	鶏肉		小松菜	もやし とうもろこし	砂糖	油			28.2	33.4
		さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 たけのこ ねぎ 干し椎茸						
7	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		693	857		
		とりにくのバジルやき	鶏肉		バジル パプリカ	にんにく		油				
		カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			32.8	40.1
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油				
8	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		616	777		
		さといもコロッケ	鶏肉				さといも 小麦粉 パン粉	油				
		きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油			21.6	25.6
		とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	干し椎茸 冬瓜 しめじ ねぎ	でんぷん					
9	金	重陽の節句・お月見献立							646	816		
		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん					
		さわらのみりんやき	さわら				砂糖 でんぷん	油				
		きっかあえ	ハム			菊の花 切り干し大根 きゅうり	砂糖				26.2	33.8
		けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ	でんぷん					
		つきみだんご					米粉 砂糖 でんぷん					
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621	814		
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 でんぷん	油				
		こんさいとツナのサラダ(こうみじおドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			19.8	24.0
		たまふじる	豆腐 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	玉ふ でんぷん					
13	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		653	810		
		ミートソース	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ エリンギ なす	砂糖	油				
		えだまめとコーンのサラダ	ハム			枝豆 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま			25.8	31.3
		れいとうみかん				みかん						
14	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		650	793		
		ちゅうカラビオリ	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉	油				
		パンサンスー	ツナ		にんじん	もやし	砂糖 春雨	ごま ごま油			24.3	28.3
		はっぼうたん	豚肉 いか えび		にんじん チンゲン菜	キャベツ たけのこ 干し椎茸	でんぷん					
15	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		640	792		
		オムレツのケチャップソースかけ	卵				でんぷん 砂糖	油				
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		キャロットポタージュ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	エリンギ 玉ねぎ					23.8	29.1
		りんごゼリー				りんご	砂糖					
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		685	863		
		さんまぎんがみやき	さんま みそ				砂糖					
		なまあげととうがんのにも	鶏肉 生揚げ		にんじん	冬瓜 玉ねぎ 干し椎茸 生姜	砂糖 でんぷん				31.8	38.3
		きりぼしだいこんのあまずあえ	ハム		にんじん	切り干し大根 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま				
20	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602	784		
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 椎茸 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油				
		やさいのおかかあえ	鶏肉 花かつお		小松菜	もやし	砂糖	油			24.3	30.2
		ぶたじる	豚汁 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ えのきたけ	じゃがいも					



令和 4年 9月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実				
21	水	クロスロールパン	牛乳				パン		714	889		
		やきそば	豚肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ 生姜 玉ねぎ	焼きそばめん	油				
		カットコーン				とうもろこし						
		フルーツのレモンゼリーあえ				パイン 黄桃 みかん缶 レモン	砂糖				25.8	31.3
22	木	むぎごはん	牛乳				麦ごはん		652	823		
		ぶりみかわみりんやき	ぶり				砂糖					
		すきやきふうじ	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ こんにやく えのきたけ	砂糖	油			32.4	39.5
		いかとわかめのすのもの	いか	わかめ		きゅうり もやし とうもろこし	砂糖					
26	月	ごはん	牛乳				ごはん		663	826		
		ハンバーグのおろしぼんずかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 レモン果汁	パン粉 砂糖 でんぶん	油				
		ひじきのごしきに	はんぺん 大豆	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油			25.3	30.2
		なすのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす ねぎ えのきたけ	じゃがいも					
27	火	しらたまうどん	牛乳				白玉うどん		670	793		
		カレーなんばん	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	でんぶん	油				
		ささみおおばフライ	鶏肉			しそ 梅	パン粉 小麦粉	油			28.1	32.8
		ツナとやさいのマリネ	ツナ			きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油				
28	水	ごはん	牛乳				ごはん		648	819		
		いわしのしょうがに	いわし			生姜	砂糖					
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	油			23.1	27.8
		キャベツのこうものあえ				キャベツ 大根	砂糖	ごま				
29	木	むぎごはん	牛乳				麦ごはん		650	825		
		ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 卵			にんにく	砂糖	油				
		ビビンバのぐ(やさい)			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油			25.2	30.6
		ちゅうかコーンスープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ とうもろこし ねぎ	でんぶん					
ヨーグルト		ヨーグルト										
30	金	ごはん	牛乳				ごはん		638	811		
		まぐろとじゃがいものオーロラあげ	まぐろ				じゃがいも でんぶん	油				
		きりぼしだいこんのふくめに	ちくわ		にんじん さやいんげん	切り干し大根 干し椎茸	砂糖	油			28.1	34.2
		ごじる	豚肉 大豆 豆乳 豆腐 みそ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ						

給食予定回数 19回

平均値	654	821
	26.1	31.6
基準値	650	830
	26.0	34.0

生活リズムを整えよう!

長かった夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。

1日を元気にスタートさせるには...

朝食を食べましょう

朝日を浴びましょう

トイレに行きましょう

行ってきまーす!

9月に使う地元産の食材

- 〈武豊町〉 みそ なす
- 〈知多半島〉 巨峰 小松菜 エリンギ
- 〈愛知県〉 豚肉 キャベツ 冬瓜 パセリ

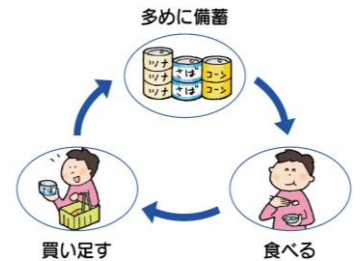
9月1日は

防災の日

日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】
 - 米 (無洗米が便利)
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物 (小麦粉など)
 - 乾めん (そうめん、パスタなど)
 - もち
- 【主菜】
 - 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
- 【副菜】
 - 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切り干しだいこんなどの乾物
 - 日持ちする野菜
- 【果物・菓子】
 - ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
- 【飲料】
 - 水
 - 茶
 - ジュース
- 【調味料】
 - 砂糖
 - 塩
 - 酢
 - しょうゆ
 - みそ