



9 月 献 立 表



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更する	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 規則正しい食生活を 心がけよう 		
		体をつくるものになる 【あ か】		体の調子を整えるものになる 【み どり】		エネルギーのもことになる 【き いろ】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g)			
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒			
1 火	スライスコッペパン		ぎゅうにゅう			パン		611	791	夏休みも終わり、学校生活の再スタートです。夏の暑さによる心や体の疲れを改善するには、食事と睡眠がカギとなります。早寝、早起き、一日三食のバランスよい食事など、規則正しい生活を心がけましょう。		
	牛乳											
	フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト										
	野菜スープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	22.7				29.3	
	サイダーゼリーよせ			みかんかん パイナップルかん レモンかじゅう	さとう		21.2				27.2	
2 水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		663	835	暑さで胃腸のはたらきが弱ると食欲がなくなり、汗とともにビタミンやミネラルも失われます。カレーの香辛料は食欲を高めてくれるはたらきがあります。モリモリ食べましょう。		
	牛乳											
	チキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	21.1				25.8	
	華風サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	15.5				17.2	
	ジョア(ブレーン)		ジョア									
3 木	A: あげパン					パン さとう	あぶら	597	751	(本日、黒コッペパンの学校は8日の欄と差し替えてください) 5月に、揚げ物の機械の故障により、あげパンができなかったのですが、多くの学校から「とても残念だった」との声をいただいたため、今回リベンジであげパンを実施します。大変お待たせしました!!		
	B: 黒コッペパン					パン						
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	スクランブルエッグ	たまご ウィンナー とりにく	ほうれんそう	とうもろこし	さとう	バター	21.5				26.2	
	ミートボールスープ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ			24.6				29.7	
マスカットゼリー			マスカットかじゅう	さとう								
4 金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		602	753	あじは日本全国の海でよくとれる魚で、「味がよい魚」として昔から日本人に親しまれています。今日はさっぱりとレモン風味のてりやきにしてみました。		
	牛乳											
	あじのレモン照り焼き	あじ		レモンかじゅう								
	ひじきの五目豆	ぶたにく だいす ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	あぶら	28.4				34.4	
	豆腐と小松菜のみそ汁	とうふ みそ	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ			15.8				17.9	
7 月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		635	803	豚肉には、エネルギーづくりを助けるビタミンB1が豊富です。また、しょうがの香り成分には食欲を引き出すはたらきもあります。豚肉のしょうが炒めを食べて、夏バテに負けない体を作りましょう。		
	牛乳											
	ぶた肉のしょうが炒め	ぶたにく		たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	28.3				35.7	
	キャベツの塩こんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり		ごまあぶら	19.5				22.1	
	かきたま汁 (中)小魚	たまご とうふ	にんじん ほうれんそう	ねぎ	でんぶん	ごま						
8 火	A: 黒コッペパン					パン		657	758	(本日、あげパンの学校は3日の欄と差し替えてください) 私たちの体の中には、一日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。夜ふかしなどをしてくるってしまった体内時計を整えるには、朝日を浴びて、しっかり朝食を食べることが効果的です。		
	B: あげパン					パン さとう	あぶら					
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ボークビーンズ	ぶたにく だいす	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら				25.6	29.3
	こんにゃくサラダ		わかめ とさかのり		きゅうり キャベツ	こんにゃく さとう	ごまあぶら				21.1	23.9
ももゼリー			ももかじゅう	さとう								
9 水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		674	834	「みなみかこかます」長い名前のこの魚は、温かい海で獲れる魚で、白身で食べやすいのが特徴です。今日はねぎ塩だれに漬込んで焼きました。小骨に気をつけて食べましょう。		
	牛乳											
	みなみかこかますのねぎ塩焼き	みなみかこかます		ねぎ		ごまあぶら	32.0				38.3	
	とり肉ときこの炒め物	とりにく	にんじん	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ		あぶら ドレッシング	22.7				25.9	
	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん	だいこん								
10 木	バーガーパン		ぎゅうにゅう			パン		621	782	型抜きチーズのぶたをめくってみたら…!! 7月に、たくさんみなさんに喜んでいただけたようなので、9月も、あのキャラクターたちのチーズが登場します。カルシウムや鉄分もとれるのでしっかり食べてくださいな。		
	牛乳											
	コロッケ(ソースかけ)	ぶたにく とりにく		たまねぎ	パンこ じゃがいも	あぶら	24.0				29.2	
	海そうサラダ		わかめ とさかのり	キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	22.2				26.6	
	チキンワントンスープ	とりにく	こまつな にんじん	たまねぎ もやし	ワンタンのかわ							
型抜きチーズ		チーズ										
11 金	もち麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		662	803	 Q食 クイズ ? 「しゅうまい」を漢字で書いた時に使われるのは、次の3つのうち、どの漢字でしょう。 ①焼(やく) ②蒸(むす) ③炒(いためる) (答えは裏面下)		
	牛乳											
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいす みそ		ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	29.0				33.5	
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく		たまねぎ	しゅうまいのかわ		19.9				21.9	
	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごまあぶら						
14 月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		696	859	しらたきは、こんにゃくの仲間です。「こんにゃくいも」から作られています。全国のこんにゃくの90%以上が群馬県で作られています。おなかの調子を整える食物せんいが豊富にふくまれています。		
	牛乳											
	白身魚フライ(小袋ソース)	すけそうだら			パンこ	あぶら	26.0				30.9	
	切りば だいこん 煮つけ	とりにく あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん	しらたき さとう	あぶら	20.6				23.4	
	豚汁	ぶたにく みそ とうふ	にんじん	だいこん ねぎ こぼろ	じゃがいも	あぶら						



日 曜	献 立 名 ※都合により献立を変更する	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 規則正しい食生活を 心がけよう 
		体をつくるものになる 【あ か】		体の調子を整えるものになる 【み どり】		エネルギーのもとになる 【き いろ】		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒	
15 火	バターコッペパン 牛乳 ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ	さとう キャベツ たまねぎ	バター ドレッシング バター	686 24.5 29.0	867 30.4 35.7	給食には毎日牛乳がついています が、夏休みになると給食がなくなる ため、一気にカルシウム不足になっ てしまうというデータがあります。 休みの日も積極的に牛乳を飲んでカル シウムをとるようにしましょう。
16 水	ごはん 牛乳 肉野菜炒め もずくと卵のスープ 冷凍みかん		ぎゅうにゅう			こめ		614 23.6 16.0	753 27.7 17.8	もずくは独特のぬめりが特徴の海そ うです。日本で食べられている約99 パーセントが沖縄産のもずくです。 沖縄の人は他の県と比べて、年間10 倍ものもずくを食べているそうで す。
17 木	ミニココアコッペパン 牛乳 しょうゆラーメン あげぎょうざ(2こ) チョレギサラダ		ぎゅうにゅう			パン		635 22.9 24.7	788 27.7 28.8	寝る前におやつを食べている人はい ませんか。体の中に脂肪をためこむ はたらきは深夜に活発になるため、 夕食の後に菓子などを食べている と、そのまま体の脂肪になってしま うので注意が必要です。
18 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のあさづけ 豆腐(小袋しょうゆ)		ぎゅうにゅう			こめ		648 24.0 14.4	790 27.3 15.4	じゃがいもは、トマトやナスと同じ ナス科の植物です。じゃがいもには 加熱しても壊れにくいビタミンCが 多くふくまれています。世界には、 じゃがいもを主食にしている国もあ ります。
24 木	ミニ米粉パン 牛乳 トマトカレースパゲッティ ツナオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう			こめ こめ パン		614 28.1 21.3	787 35.7 26.3	まだ暑さが残るこの時期に、新メ ニューの「トマトカレースパゲッ ティ」はいかがですか。トマト味と カレー味、二つの味が楽しめて、カ ラフルな夏野菜も入った元気いっば いのスパゲッティです。
25 金	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 キャベツのごまあえ けんちん汁 お月見ゼリー		ぎゅうにゅう			こめ		669 25.1 21.0	797 28.2 22.2	今日は十五夜です、中秋の名月とも 呼ばれ、美しい月を眺める風習があ ります。昔から、月見だんごや里い も、季節の果物などをお供えし、秋 の味りに感謝します。今日の献立 は、奥だくさんのけんちん汁や、お 月見ゼリーにしてみました。
28 月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン コロコロきゅうり 春雨スープ		ぎゅうにゅう			こめ		689 24.8 24.0	849 29.2 27.3	ヤンニョムチキンは鶏肉のからあげ をコチュジャン、にんにく、ごまな どが入ったヤンニョムという合わせ 調味料で和えた人気の韓国料理で す。給食では辛さは控えてあり、お いしくいただけます。
29 火	バターロールパン 牛乳 ポークブラウンシチュー 玄米サラダ 県産ヨーグルト		ぎゅうにゅう			パン		673 23.3 24.7	821 27.7 29.0	玄米サラダを久しぶりに取り入れて みました。玄米は、もみ殻だけを取り 除いたお米で、ぬかや胚芽が残っ ているため、ビタミンやミネラルが 豊富です。サラダの中のプチプチし た食感を楽しみましょう。
30 水	ごはん 牛乳 さばの西京焼き 五目きんぴら むらくも汁		ぎゅうにゅう			こめ		677 29.7 22.0	835 35.2 25.0	汁の中に溶き入れた卵がフワッと広 がり、空にたなびく「むら雲(むら がる雲)」のように見えることから ついた名前です。鶏肉、豆腐も入 り、たんぱく質がしっかりとれる汁 物です。

※太字の食材は栃木県産です。今月の米ときゅうり(9/24～)は佐野市産を使用しています。

※こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので5群に分類しています。

※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。

※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。

※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

<保護者様へ>

食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除い

ていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。

11日のQ食クイズ こたえ : ① 焼売

◆あげパン実施校



3日 (木)	A	田沼小 吉水小 栃本小 多田小 田沼東中 あそ野学園
8日 (火)	B	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務