



| 日  | 曜 | 献立名<br>※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 ●<br>規則正しい食生活を心がけよう                                                                         |      |
|----|---|----------------------|-----------------------|--------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    |   |                      | 体をつくるもとになる<br>【あ か】   |        | 体の調子を整えるもとになる<br>【み どり】 |                                   | エネルギーのもとになる<br>【き いろ】 |                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | 児童<br>生徒 |                                                                                                           |      |
|    |   |                      | 1群                    | 2群     | 3群                      | 4群                                | 5群                    | 6群                  |                                  |          |                                                                                                           |      |
|    |   |                      | たんぱく質                 | 無機質    | カロテン                    | ビタミンC                             | 炭水化物                  | 脂質                  |                                  |          |                                                                                                           |      |
|    |   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品       | 牛乳・小魚<br>海そう          | 緑黄色野菜  | その他の野菜<br>きのこ・果物        | 穀類・いも<br>砂糖                       | 油脂・種実                 | 650<br>26.0<br>18.0 | 830<br>33.0<br>23.0              | 給食ひとくちメモ |                                                                                                           |      |
| 1  | 火 | ごはん                  |                       |        |                         |                                   | こめ                    |                     |                                  |          | 夏休みが終わり、今日からまた通常の生活に戻ります。暑さで疲れてやすくなっていますので、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。                               |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     | 690                              |          |                                                                                                           | 868  |
|    |   | チキンカレー               | どりにく                  |        | にんじん                    | たまねぎ                              | じゃがいも                 | あぶら                 | 20.8                             |          |                                                                                                           | 25.6 |
|    |   | 華風サラダ                |                       |        | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>もやし                  | はるさめ<br>さとう           | ごまあぶら               | 16.5                             | 18.4     |                                                                                                           |      |
|    |   | ジョア（ブレーン）            |                       | ジョア    |                         |                                   |                       |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 2  | 水 | スライスコッパン             |                       |        |                         |                                   |                       | パン                  |                                  |          | ウインナーとフランクフルトはどちらもソーセージの種類の1つです。太さが2cm以下のものをウインナー、2cm以上のものをフランクフルトと呼んでいます。今日は、給食センター特製ソースをかけたフランクフルトです。   |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 590      |                                                                                                           | 762  |
|    |   | 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               |        |                         |                                   | さとう                   | バター                 | 23.1                             | 29.3     |                                                                                                           |      |
|    |   | 枝豆のマリネ               |                       |        |                         | えだまめ きゅうり<br>キャベツ                 |                       | ドレッシング              | 25.4                             | 32.4     |                                                                                                           |      |
|    |   | マカロニと野菜のスープ          | どりにく                  |        | にんじん<br>ほうれんそう          | たまねぎ しめじ                          | マカロニ                  | あぶら                 |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 3  | 木 | ごはん                  |                       |        |                         |                                   | こめ                    |                     |                                  |          | あじのレモン照焼きは、レモン風味の照焼きだれにあじを漬けて焼いています。レモンのさわやかな香りが食欲を刺激します。                                                 |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 617      |                                                                                                           | 773  |
|    |   | あじのレモン照焼き            | あじ                    |        |                         |                                   |                       |                     |                                  | 28.9     |                                                                                                           | 35.1 |
|    |   | ひじきの五目豆              | ぶたにく だいず<br>ちくわ あぶらあげ | ひじき    | にんじん                    |                                   | こんにゃく<br>さとう          | あぶら                 | 17.0                             | 19.3     |                                                                                                           |      |
|    |   | 豆腐と小松菜のみそ汁           | とうふ みそ                |        | にんじん<br>こまつな            | えのきたけ ねぎ<br>たまねぎ                  |                       |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 4  | 金 | 黒コッパン                |                       |        |                         |                                   | パン                    | くろざとう               |                                  |          | 卵はビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素を含んでいるといわれています。今日のスクランブルエッグのように、ビタミンCが豊富なほうれん草、食物繊維が豊富なとうもろこしと組み合わせると栄養満点な1品になります。 |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 621      |                                                                                                           | 784  |
|    |   | スクランブルエッグ            | たまご<br>ウインナー          |        | ほうれんそう                  | とうもろこし                            | さとう                   | バター                 | 22.1                             | 27.2     |                                                                                                           |      |
|    |   | ミートボールスープ            | どりにく<br>ぶたにく          |        | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ キャベツ                         |                       |                     | 20.6                             | 24.8     |                                                                                                           |      |
|    |   | マスカットゼリーよせ           |                       |        |                         | ぶどうかじゅう<br>みかんかん ももかん<br>バイナッフルかん | さとう                   |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 7  | 月 | ごはん                  |                       |        |                         |                                   | こめ                    |                     |                                  |          | しょうがにはからだを温める効果があります。暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物を多くとるとからだがかたえてしまいます。しょうがを食べてからだを温めましょう。                           |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 639      |                                                                                                           | 792  |
|    |   | 豚肉のしょうが炒め            | ぶたにく                  |        |                         | たまねぎ                              | さとう                   | あぶら                 | 27.3                             | 32.4     |                                                                                                           |      |
|    |   | キャベツの塩昆布あえ           |                       | こんぶ    |                         | キャベツ きゅうり                         |                       | ごまあぶら               | 20.8                             | 23.7     |                                                                                                           |      |
|    |   | かきたま汁                | たまご                   |        | にんじん<br>ほうれんそう          | ねぎ たまねぎ                           | でんぶん                  |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 8  | 火 | もち麦ごはん               |                       |        |                         |                                   | こめ おおむぎ               |                     |                                  |          | 夏バテしていませんか？ごはんやパン、麺などの糖質や豚肉や納豆、豆腐などに含まれるビタミンB1を食べると疲労回復に効果的です。積極的にとりましょう。                                 |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 662      |                                                                                                           | 807  |
|    |   | マーボー豆腐               | とうふ ぶたにく<br>だいず みそ    |        |                         | ねぎ                                | でんぶん<br>さとう           | あぶら                 | 27.3                             | 31.7     |                                                                                                           |      |
|    |   | ポークしょうまい（2個）         | ぶたにく                  |        |                         | たまねぎ                              | しょうまいのかわ              |                     | 21.0                             | 23.4     |                                                                                                           |      |
|    |   | ほうれん草のナムル            |                       |        | ほうれんそう<br>にんじん          | もやし                               | ごまあぶら                 |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 9  | 水 | 米粉パン                 |                       |        |                         |                                   | パン こめこ                |                     |                                  |          | ポークビーンズはアメリカの郷土料理のひとつです。白いんげん豆を使うのが本来の作り方ですが、給食では食べやすいよう、大豆にしています。給食の定番メニューです。                            |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 630      |                                                                                                           | 782  |
|    |   | ポークビーンズ              | ぶたにく<br>だいず           | チーズ    | にんじん<br>トマト             | たまねぎ                              | じゃがいも<br>さとう          | あぶら                 | 26.8                             | 33.4     |                                                                                                           |      |
|    |   | こんにゃくサラダ             |                       |        | にんじん                    | キャベツ きゅうり                         | こんにゃく                 | ドレッシング              | 22.4                             | 26.8     |                                                                                                           |      |
|    |   | ぶどうゼリー               |                       |        |                         | ぶどうかじゅう                           | さとう                   |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 10 | 木 | ごはん                  |                       |        |                         |                                   | こめ                    |                     |                                  |          | とり肉ときのこの炒めものは、黒酢を使用したドレッシングで味付けしています。ドレッシングは、サラダだけでなく、調味料として炒めものなどに使うこともできます。                             |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 677      |                                                                                                           | 842  |
|    |   | さばの塩焼き               | さば                    |        |                         |                                   |                       |                     |                                  | 26.7     |                                                                                                           | 31.9 |
|    |   | とり肉ときのこの炒めもの         | どりにく                  |        | にんじん                    | たまねぎ しめじ<br>まいたけ エリンギ             |                       | あぶら<br>ドレッシング       | 26.2                             | 30.5     |                                                                                                           |      |
|    |   | 大根のみそ汁               | あぶらあげ<br>みそ           | わかめ    | にんじん                    | だいこん                              |                       |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 11 | 金 | パンプキンロールパン           |                       |        |                         |                                   | パン                    |                     |                                  |          | 今日のコロッケは、じゃがいものほかに、たまねぎやにんじん、とうもろこし、さやいんげんが入った野菜コロッケです。給食センターでソースをかけていますので、小袋ソースはつきません。                   |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 638      |                                                                                                           | 787  |
|    |   | コロッケ（ソース）            |                       |        | にんじん<br>さやいんげん          | たまねぎ とうもろこし                       | じゃがいも<br>パンこ          | あぶら                 | 23.0                             | 27.3     |                                                                                                           |      |
|    |   | 海そうサラダ               |                       |        | わかめ<br>とさかのり            | キャベツ きゅうり                         |                       | ドレッシング<br>ごま        | 24.5                             | 29.0     |                                                                                                           |      |
|    |   | チキンワントンスープ           | どりにく                  |        | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ もやし                          | ワントンのかわ               | あぶら                 |                                  |          |                                                                                                           |      |
|    |   | 型抜きチーズ               |                       | チーズ    |                         |                                   |                       |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |
| 14 | 月 | ごはん                  |                       |        |                         |                                   | こめ                    |                     |                                  |          | わかめは、海の中では「褐色」と呼ばれる濃い茶色のような色をしています。収穫後、お湯でゆでて加工することで、みなさんがよく知っている緑色になります。今日は、わかめを使ったスープです。                |      |
|    |   | 牛乳                   |                       | ぎゅうにゅう |                         |                                   |                       |                     |                                  | 635      |                                                                                                           | 775  |
|    |   | 肉野菜炒め                | ぶたにく                  |        | にんじん<br>にら              | キャベツ もやし                          |                       | あぶら                 | 23.9                             | 28.0     |                                                                                                           |      |
|    |   | わかめスープ               | とうふ                   | わかめ    | にんじん                    | ねぎ                                |                       |                     | 17.5                             | 19.5     |                                                                                                           |      |
|    |   | 冷凍みかん                |                       |        |                         | みかん                               |                       |                     |                                  |          |                                                                                                           |      |



## 9 月 献 立 表



| 日 曜      | 献 立 名<br><br>※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 ●<br><br>規則正しい食生活を心がけよう                                                                             |
|----------|----------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                            | 体をつくるもとになる<br>【あ か】     |                     | 体の調子を整えるもとになる<br>【み どり】 |                           | エネルギーのもとになる<br>【き い り】 |                             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) |                     |                                                                                                                   |
|          |                            | 1群                      | 2群                  | 3群                      | 4群                        | 5群                     | 6群                          | 児童                               | 生徒                  |                                                                                                                   |
|          |                            | たんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 無機質<br>牛乳・小魚<br>海そう | カロテン<br>緑黄色野菜           | ビタミンC<br>その他の野菜<br>きのこ・果物 | 炭水化物<br>穀類・いも<br>砂糖    | 脂質<br>油脂・種実                 | 650<br>26.0<br>18.0              | 830<br>33.0<br>23.0 |                                                                                                                   |
| 給食ひとくちメモ |                            |                         |                     |                         |                           |                        |                             |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 15 火     | ごはん                        |                         |                     |                         |                           | ごめ                     |                             |                                  |                     | じゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれています。本来、ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い栄養素ですが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているため、水に溶けにくく、加熱しても壊れにくくなっています。          |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 644                              | 786                 |                                                                                                                   |
|          | 肉じゃが                       | ぶたにく                    |                     | にんじん                    | たまねぎ グリンピース               | じゃがいも<br>しらたき さとう      | あぶら                         | 23.6                             | 26.9                |                                                                                                                   |
|          | 野菜の浅漬                      |                         |                     | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>だいこん         |                        |                             | 15.5                             | 16.7                |                                                                                                                   |
|          | 豆腐 (小袋しょうゆ)                | とうふ                     |                     |                         |                           |                        |                             |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 16 水     | ミニキャラメルコッペパン               |                         |                     |                         |                           | パン                     |                             |                                  |                     | 新メニューのトマトカレースパゲッティは、豚ひき肉やたまねぎ、ズッキーニ、パプリカなどが入ったカレー風味のスパゲッティです。トマトソースの旨味とスパイスの香りが相性抜群です。                            |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 634                              | 799                 |                                                                                                                   |
|          | トマトカレースパゲッティ               | ぶたにく                    |                     | あかピーマン<br>にんじん          | たまねぎ スズキーニ<br>きピーマン       | スパゲッティ                 | あぶら                         | 24.6                             | 30.1                |                                                                                                                   |
|          | ツナオムレツ                     | たまご<br>ツナ               |                     |                         | たまねぎ                      |                        | マヨネーズ                       | 20.9                             | 24.5                |                                                                                                                   |
|          | ブロッコリーとコーンのサラダ             |                         |                     | ブロッコリー                  | カリフラワー<br>とうもろこし          |                        | ドレッシング<br>ごま                |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 17 木     | ごはん                        |                         |                     |                         |                           | ごめ                     |                             |                                  |                     | 今日の白身魚フライは「すけそうだら」という魚を使用しています。すけそうだらは、かまぼこやちくわなどの練りものに使われることが多く、さっぱりした味わいが特徴です。                                  |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 674                              | 839                 |                                                                                                                   |
|          | 白身魚フライ (小袋ソース)             | すけそうだら                  |                     |                         |                           | パンこ                    | あぶら                         | 25.6                             | 30.5                |                                                                                                                   |
|          | 切干し大根の煮もの                  | とりにく<br>あぶらあげ           |                     | にんじん                    | きりぼしだいこん                  | しらたき<br>さとう            | あぶら                         | 19.3                             | 22.3                |                                                                                                                   |
|          | 豚汁                         | ぶたにく どうふ<br>みそ          |                     | にんじん                    | だいこん ねぎ<br>ごぼう            | じゃがいも                  | あぶら                         |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 18 金     | バーガーパン                     |                         |                     |                         |                           | パン                     |                             |                                  |                     | 給食センター特製照焼きソースは、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、みじん切りのしょうがを煮つめて作ります。しょうがの風味でソースがより一層おいしくなります。                                     |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 639                              | 803                 |                                                                                                                   |
|          | 照焼きハンバーグ                   | とりにく<br>ぶたにく            |                     |                         | たまねぎ                      | さとう<br>でんぷん            |                             | 24.8                             | 30.9                |                                                                                                                   |
|          | イタリアンサラダ                   |                         |                     | にんじん                    | きゅうり キャベツ<br>たまねぎ         |                        | ドレッシング                      | 24.7                             | 29.9                |                                                                                                                   |
|          | コーンポタージュ                   |                         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム    |                         | たまねぎ どうもろこし               |                        | バター                         |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 24 木     | ごはん                        |                         |                     |                         |                           | ごめ                     |                             |                                  |                     | ★ 十五夜 ★<br>今年の十五夜は9月25日です。十五夜は、野菜などを月に供え収穫に感謝する行事です。この日に見える月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も美しい月とされています。1日早いですが、今日は十五夜ゼリーがつきます。 |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 618                              | 766                 |                                                                                                                   |
|          | いわしのみぞれ煮                   | いわし                     |                     |                         | だいこん                      |                        |                             | 23.8                             | 28.8                |                                                                                                                   |
|          | キャベツのごまあえ                  |                         |                     | にんじん                    | キャベツ もやし                  | さとう                    | ごま                          | 16.8                             | 19.2                |                                                                                                                   |
|          | けんちん汁                      | とりにく<br>どうふ             |                     | にんじん                    | だいこん ごぼう<br>ねぎ            | さといも<br>こんにゃく          | あぶら                         |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 25 金     | ミニココアコッペパン                 |                         |                     |                         |                           | パン                     |                             |                                  |                     | からだの調子が悪いと食欲がなくなってしまう。おなかのグーとなるのは元気の証拠。1日3回の食事をするのは、栄養をとるだけでなく、からだのリズムを作るのにも大切です。                                 |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 629                              | 806                 |                                                                                                                   |
|          | しょうゆラーメン                   | ぶたにく<br>なると             |                     | にんじん                    | もやし どうもろこし<br>ねぎ          | ちゅうかめん                 | あぶら                         | 22.8                             | 28.1                |                                                                                                                   |
|          | 揚げぎょうざ (2個)                | とりにく<br>ぶたにく            |                     | にら                      | キャベツ たまねぎ                 | ぎょうざのかわ                | あぶら                         | 25.2                             | 30.6                |                                                                                                                   |
|          | チョレギサラダ                    |                         | のり                  |                         | きゅうり キャベツ<br>たまねぎ         |                        | ドレッシング<br>ごま                |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 28 月     | ごはん                        |                         |                     |                         |                           | ごめ                     |                             |                                  |                     | 「むらくも汁」は、溶き流した卵が汁の中に薄く広がる様子が、空にたなびく「群雲」のように見えることが名前の由来です。片栗粉でとろみをつけた汁に卵を入れることできれいに仕上がります。                         |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 618                              | 767                 |                                                                                                                   |
|          | さわらの西京焼き                   | さわら<br>みそ               |                     |                         |                           |                        |                             | 27.5                             | 32.9                |                                                                                                                   |
|          | 五目きんぴら                     | ぶたにく<br>さつまあげ           |                     | にんじん                    | ごぼう                       | こんにゃく<br>さとう           | あぶら                         | 17.5                             | 19.7                |                                                                                                                   |
|          | むらくも汁                      | とりにく<br>たまご どうふ         |                     | にんじん<br>ほうれんそう          | ねぎ えのきだけ                  | でんぷん                   |                             |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 29 火     | ごはん                        |                         |                     |                         |                           | ごめ                     |                             |                                  |                     | ヤンニョムチキンは、とり肉のから揚げをコチュジャン、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韓国で人気の料理です。給食では、食べやすいように辛さを抑えています。                     |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 665                              | 821                 |                                                                                                                   |
|          | ヤンニョムチキン                   | とりにく                    |                     |                         |                           | でんぷん<br>さとう            | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら<br>ごまあぶら | 24.8                             | 29.2                |                                                                                                                   |
|          | コロコロきゅうり                   |                         |                     |                         | きゅうり                      |                        |                             | 20.6                             | 23.5                |                                                                                                                   |
|          | 春雨スープ                      | ベーコン                    |                     | にんじん<br>チンゲンサイ          | たまねぎ だけのこ                 | はるさめ                   |                             |                                  |                     |                                                                                                                   |
| 30 水     | ミルクコッペパン                   |                         |                     |                         |                           | パン                     |                             |                                  |                     | 今日は玄米を使ったサラダです。玄米は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。よくかんで、プチプチした玄米の食感を楽しみましょう。                                            |
|          | 牛乳                         |                         | ぎゅうにゅう              |                         |                           |                        |                             | 656                              | 796                 |                                                                                                                   |
|          | ポークブラウンシチュー                | ぶたにく                    | なまクリーム              | にんじん                    | たまねぎ グリンピース               | じゃがいも                  | あぶら                         | 25.1                             | 30.2                |                                                                                                                   |
|          | 玄米サラダ                      |                         |                     | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし       | げんまい<br>さとう            | ごま<br>あぶら                   | 21.8                             | 24.7                |                                                                                                                   |
|          | 県産ヨーグルト                    |                         | ヨーグルト               |                         |                           |                        |                             |                                  |                     |                                                                                                                   |

※太字の食材は栃木県産です。

今月の米と9/25からのきゅうり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)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。

〈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。

