

令和4年9月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2 金	キーマカレーライス	こめ 麦 とり肉 ぶた肉 大豆 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ スズキーニ パプリカ 油 ルウ ソース チャツネ トマトピューレ	521	17.2	12.7	1.2
	フルーツ白玉	みかん もも パイン ダイゼリー サイダー 白玉	668	21.0	14.5	1.5
	ミニトマト	ミニトマト	861	26.0	18.4	2.0
5 月	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ				
	とりつくね	とりつくね しょうゆ さとう しょうが かたくり粉	451	17.8	14.3	1.5
	肉じゃが	じゃがいも にんじん ぶた肉 こんにゃく えだ豆 椎茸 玉ねぎ だし さとう しょうゆ 油	615	23.4	18.4	2.0
6 火	厚あげのみそ汁	削り節(だし用) みそ 厚あげ もやし 小松菜 玉ねぎ	822	30.0	22.8	2.7
	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー				
	ムロアジのしょうがしょうゆ焼き	ムロアジのしょうがしょうゆ漬	483	21.6	15.2	1.5
7 水	切干大根の甘酢あえ	切干大根 大根 もやし にんじん きゅうり しょうゆ さとう ごま油 酢	621	26.4	17.5	1.9
	わかめのみそ汁	削り節(だし用) みそ とうふ わかめ ニラ 小松菜 たまねぎ	801	32.0	20.2	2.4
	ごはん	こめ				
8 木	タンドリーチキン	とり肉 にんにく しょうが カレー粉 レモン 塩 玉ねぎ 塩こうじ ケチャップ	475	23.6	16.0	1.6
	ほうれん草ソテー	ウインナー ほうれん草 しめじ コーン キャベツ にんじん 胡椒 塩 コンソメ 油	622	29.2	18.7	2.0
	ポークシチュー	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも トマトピューレ デミグラスソース にんにく しょうが ルウ 油	815	35.8	21.8	2.7
9 金	わかめごはん / お月見デザート	こめ わかめ / お月見デザート				
	里いもコロック	里いもコロック ソース 油	524	17.9	16.4	1.6
	きんぴらごぼう	ごぼう ぶた肉 いんげん にんじん こんにゃく ごま油 さとう しょうゆ だし	683	22.1	19.5	2.0
12 月	キャベツのみそ汁	削り節(だし用) みそ キャベツ もやし ほうれん草 油あげ	872	27.1	22.9	2.7
	コッペパン / 梨	コッペパン / 梨				
	うさぎハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ レモン	491	21.7	16.5	1.6
13 火	マカロニソテー	マカロニ ウインナー パプリカ スズキーニ 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ 塩 胡椒 油	628	26.3	21.4	2.1
	コーンポタージュ	牛乳 生クリーム バター 玉ねぎ コーン コンソメ 塩 胡椒 ルウ クリームコーン	828	34.3	26.8	2.7
	ごはん	こめ				
14 水	サバのごまみそがけ	サバ みそ さとう しょうゆ 米粉 ごま	484	21.0	16.8	1.5
	こんぶあえ	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん しょうゆ ごま油 塩 胡椒	629	25.8	21.8	1.9
	けんちん汁	削り節(だし用) 椎茸 長ねぎ 大根 とうふ 油あげ ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ 塩	813	31.5	27.8	2.3
15 木	マーボーひじき丼	こめ 発芽玄米 とうふ ひじき ぶた肉 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しめじ にんじん にんにく しょうが みそ ごま油 コチュジャン マーボーベース かたくり粉	491	21.6	15.0	1.5
	ぎょうざスープ	ぎょうざ もやし ニラ にんじん コーン しょうゆ 塩 とりがらスープ	626	26.2	17.3	1.8
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	827	33.2	20.3	2.3
16 金	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	イカのてり焼き	イカ しょうゆ さとう 塩 塩こうじ	485	23.5	14.9	1.5
	納豆あえ	納豆 にんじん 小松菜 キャベツ たくわん ごま しょうゆ だし	616	27.2	17.1	2.0
20 火	沢煮椀	削り節(だし用) ぶた肉 もやし たけのこ にんじん ほうれん草 しょうゆ 塩 胡椒	810	35.6	20.2	2.6
	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ				
	チキンみそカツ	とり肉 みそ 塩こうじ しょうが てんぷら粉 パン粉 油	507	24.7	16.3	1.5
21 水	ひじきの炒り煮	ひじき 大豆 とり肉 こんにゃく にんじん いんげん 椎茸 さとう しょうゆ だし 油	648	28.6	19.1	2.0
	とん汁	削り節(だし用) みそ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大根 こんにゃく	868	37.6	23.0	2.6
	みそラーメン	ゆで中華 ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ みそ コチュジャン がらスープ みそラーメンベース 塩 胡椒 ごま油	520	19.8	17.0	2.0
22 木	春巻	春巻 油	627	23.6	21.9	2.4
	さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト	857	31.8	27.9	3.0
	ごはん	こめ				
26 月	タコライス	こめ ぶた肉 とり肉 大豆 しょうが にんにく パプリカ スズキーニ 玉ねぎ コンソメ にんじん エリンギ トマトピューレ しょうゆ さとう 油 チリパウダー 塩 ソース	536	18.6	16.6	1.5
	野菜のカレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ウインナー コンソメ カレー粉 塩 胡椒	662	22.6	21.6	2.0
	プリン	プリン	886	28.1	27.7	2.6
27 火	ごはん	こめ				
	ホッケのねぎソースがけ	ホッケ かたくり粉 油 しょうゆ 酢 長ねぎ さとう	477	22.7	16.7	1.6
	ごまあえ	ほうれん草 小松菜 もやし にんじん キャベツ しょうゆ さとう ごま	622	28.0	21.7	2.0
28 水	玉ねぎと大根のみそ汁	削り節(だし用) みそ 玉ねぎ 大根 油あげ わかめ えのき	811	34.2	27.1	2.6
	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー				
	サクのごまネーズ焼き	サク しょうゆ みそ ごま マヨネーズ	代休	代休	代休	代休
29 木	わかめサラダ	わかめ とり肉 キャベツ コーン きゅうり にんじん ドレッシング	627	26.5	18.7	2.1
	なめこ汁	削り節(だし用) みそ 油あげ なめこ 大根 玉ねぎ 小松菜	824	35.1	22.4	2.6
	ごはん	こめ				
30 金	棒ぎょうざ	棒ぎょうざ	474	20.2	15.9	1.6
	厚あげの甘辛炒め	厚あげ ぶた肉 なす 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ さとう しょうゆ みそ にんにく しょうが ごま油	611	24.2	17.1	2.1
	中華コーンスープ	たまご クリームコーン コーン ほうれん草 えのき 玉ねぎ とりがらスープ ルウ ごま油	848	32.4	23.3	2.7
20 火	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	とり肉のレモンてり焼き	とり肉 レモン しょうゆ さとう 塩こうじ	495	24.7	12.8	1.6
	即席漬	大根 きゅうり にんじん キャベツ 削り節 酢 塩 しょうゆ	636	28.2	14.4	2.0
21 水	かぼちゃのみそ汁	削り節(だし用) みそ かぼちゃ もやし 玉ねぎ 油あげ	811	35.8	18.3	2.6
	ごはん / 冷凍みかん	こめ / 冷凍みかん				
	スズキのチリソースがけ	スズキ かたくり粉 油 玉ねぎ 長ねぎ チリソース ケチャップ さとう しょうゆ	494	22.6	15.1	1.4
22 木	ピーマンの細切り炒め	ぶた肉 ピーマン きくらげ 玉ねぎ もやし にんじん しょうが ごま油 オイスターソース	619	25.7	17.1	1.7
	中華スープ	はくさい ニラ にんじん コーン 大根 しょうゆ とりがらスープ 塩	800	31.8	19.9	2.2
	ごはん	こめ				
23 金	ココアあげパン	コッペパン ココア さとう 塩 油	467	18.0	16.9	1.6
	ミートボール	ミートボール	627	23.0	22.0	2.1
	野菜のカレーソテー	ベーコン しめじ コーン もやし ほうれん草 にんじん カレー粉 コンソメ 塩	815	29.2	28.0	2.7
24 土	コンソメスープ	ウインナー じゃがいも キャベツ 大根 にんじん コンソメ 塩 胡椒				
	学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満

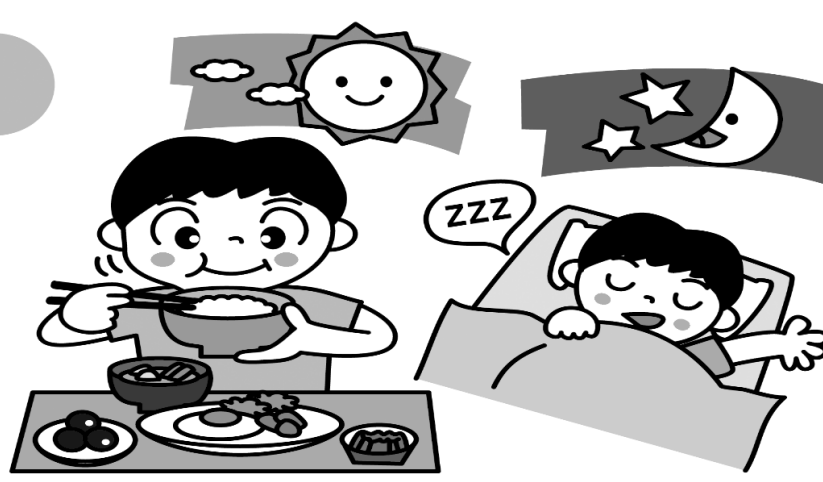
※材料の都合により、献立を変更することがあります。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉・ハム
- 玄米
- 胚芽精米
- 豆類
- タロ
- ウナギ
- 種実類

アリシンを含む食品

- たまねぎ
- にんにく
- らっきょう