

【栄養三色】
赤(あ) 血や筋肉や骨をつくる食べ物
黄(き) 熱や力のもとになる食べ物
緑(み) 体の調子を整える食べ物

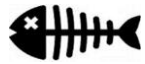


※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。

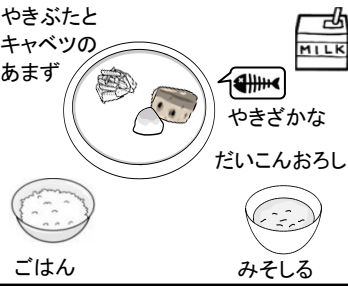
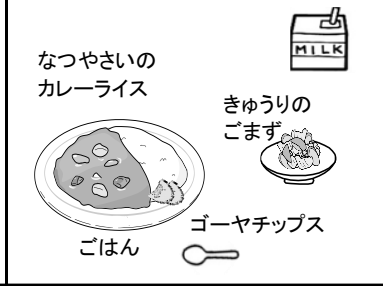


※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

31(水) ごはん ぎゅうにゅう
なつやさいの カレーライス
ぶたにく 25(あ)
じゃがいも 40(き)
たまねぎ 40(み)
にんじん 15(み)
なす 10(み)
ピーマン 5(み)
あぶら 0.2(き)
りんごピューレ 5(み)
しょうが 0.1(み)
にんにく 0.05(み)
とりがらスープ 6
ポークパイオン 2
あかワイン 1
ウスターソース 1
のうこうソース 1
こいくちしょうゆ 1
トマトケチャップ 3
しお 0.1
こめこカレーウ① 8(き)
こめこカレーウ② 8(き)
でんぷん 0.5(き)

1(木) ごはん ぎゅうにゅう
みそしる
あぶらあげ 5(あ)
とうふ 20(あ)
ピーマン 5(き)
なす 15(み)
たまねぎ 15(み)
にんじん 7(み)
あおねぎ 5(み)
けずりぶし 2
あかみそ 8(あ)
しろみそ 2(あ)
やきぶたと
キャベツのあまず
やきぶた 7(あ)
キャベツ 20(み)
ごまつな 3(み)
あぶら 0.3(き)
ごまあぶら 0.3(き)
しお 0.1
す 2
さとう 1.9(き)
うすくちしょうゆ 1.4

2(金) コッパン ぎゅうにゅう
むぎと
ひよこまめの
スープ
ぶたにく 45(あ)
とりにく 15(あ)
じゃがいも 25(き)
おしむぎ 5(き)
ひよこまめ 5(あ)
たまねぎ 25(み)
にんじん 7(み)
セロリー 1(み)
とりがらスープ 8
ポークパイオン 3
しろワイン 1
しお 0.2
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 3
あぶら 0.2(き)
ぶたにくの
オニオンソース
たまねぎ 18(み)
しょうが 0.1(み)
にんにく 0.02(み)
しお 0.1
こしょう 0.01
りんごピューレ 1(み)
あぶら 0.1(き)
こいくちしょうゆ 1.8
さけ 1.2
さとう 1.7(き)
でんぷん 0.3(き)
ツナとほうれんそう
のサラダ
ツナ 8(あ)
ほうれんそう 20(み)
ホールコーン 10(み)
ドレッシングクラス1ぼん(わふう)



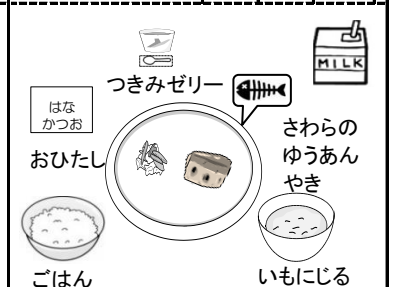
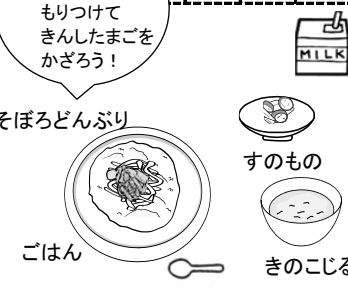
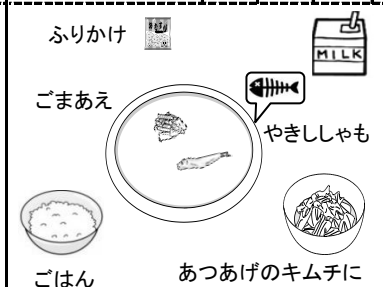
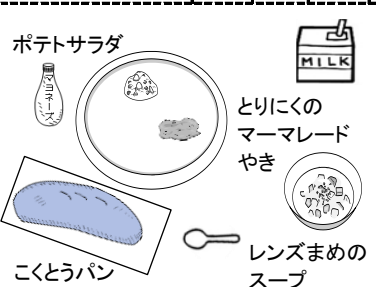
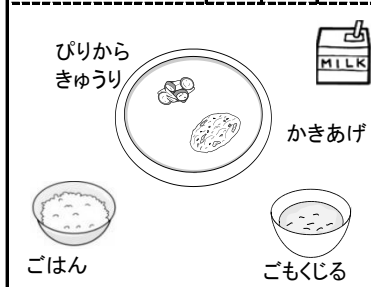
5(月) ごはん ぎゅうにゅう
ごもくじる
とりにく 10(あ)
とうふ 20(あ)
ごぼう 10(み)
じゃがいも 20(き)
にんじん 10(み)
こまつな 10(み)
えのきたけ 5(み)
けずりぶし 2
さけ 0.5
うすくちしょうゆ 3.5
みりん 1
しお 0.2
かきあげ
ウイナ 10(あ)
ちりめんじゃこ 2(あ)
じゃがいも 20(き)
たまねぎ 15(み)
オクラ 5(み)
こむぎこ 12(き)
しお 0.05
あげあぶら 7(き)
でんぷん 1(き)
ぴりからきゅうり
きゅうり 30(み)
しろごま 0.6(き)
こいくちしょうゆ 1.4
す 0.5
さとう 0.35(き)
トウバンジャン 0.04
ごまあぶら 0.2(き)

6(火) ことうぱん ぎゅうにゅう
レンズまめの
スープ
ベーコン 15(あ)
レンズまめ 5(あ)
キャベツ 30(み)
たまねぎ 30(み)
にんじん 10(み)
むきえだまめ 5(み)
セロリー 0.5(み)
トマト(かん) 5(み)
とりがらスープ 8
ポークパイオン 3
オリーブオイル 0.2(き)
しお 0.2
こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 3.3
あかワイン 1
さとう 0.3(き)
とりにく
のマーマレード
やき
とりにく 15(あ)
しお 0.1
こしょう 0.01
マーマレード 4.5(き)
こいくちしょうゆ 1
さけ 2
ポテトサラダ
じゃがいも 35(き)
きゅうり 10(み)
にんじん 3(み)
ホールコーン 5(み)
しお 0.05
こしょう 0.02
さとう 0.02(き)
マヨネーズクラス1ぼん(き)

7(水) ごはん ぎゅうにゅう
あつあげの
キムチに
あつあげ 55(あ)
ぶたにく 20(あ)
たまねぎ 40(み)
にんじん 15(み)
はくさいキムチ 10(み)
にら 5(み)
こいくちしょうゆ 4
さけ 1
さとう 1(き)
しお 0.1
こしょう 0.01
トウバンジャン 0.05
あぶら 0.5(き)
やきししゃも
ししゃも 10(き)
ごまあえ
ごま 20(み)
ローズハム 5(あ)
もやし 20(み)
ごまつな 8(み)
すりごま 0.5(き)
うすくちしょうゆ 1.7
さとう 0.6(き)
みりん 0.6
ごまあぶら 0.1(き)
ふりかけ
ふりかけ 1ふくら(しそかつお)

8(木) ごはん ぎゅうにゅう
きのこじる
とうふ 20(あ)
あぶらあげ 5(あ)
なましいたけ 5(み)
しめじ 5(み)
えのきたけ 5(み)
まいたけ 5(み)
にんじん 5(み)
あおねぎ 5(み)
みりん 2
さけ 1
こいくちしょうゆ 2.5
うすくちしょうゆ 1.4
でんぷん 1(き)
けずりぶし 2
だしこんぶ 0.3
とりにく
のからあげ
とりにく 40(あ)
しょうが 0.15(み)
にんじん 10(み)
さやいんげん 5(み)
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.9(き)
さけ 0.8
みりん 1.9
あぶら 0.2(き)
きんしたまご 15(あ)
すのもの
ちりめんじゃこ 5(あ)
ほしわかめ 0.3(あ)
きゅうり 20(み)
す 1.6
さとう 1(き)
うすくちしょうゆ 0.8
みりん 0.4

9(金) ごはん ぎゅうにゅう
いもにじる
ぶたにく 15(あ)
あぶらあげ 5(あ)
さといも 20(き)
ごぼう 10(み)
だいこん 15(み)
にんじん 10(み)
つきこんにやく 7
ほししいたけ 0.3(み)
あおねぎ 5(み)
けずりぶし 2
あかみそ 8(あ)
しろみそ 2(あ)
つきみぜりー
つきみぜりー 1こ(き)
さわらの
ゆうあん
やき
さわら 15(あ)
こいくちしょうゆ 2
さけ 0.5
みりん 1.5
ゆずかじゅう 0.5(み)
おひたし
ごまつな 15(み)
もやし 20(み)
けずりぶし 0.5
うすくちしょうゆ 1.3
さとう 0.2(き)
みりん 1
はなかつおクラス1ふくら(あ)



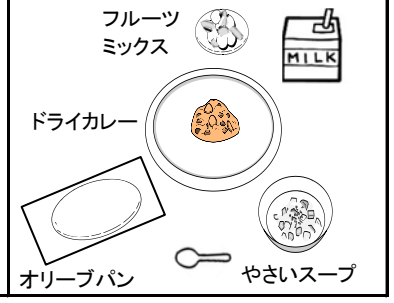
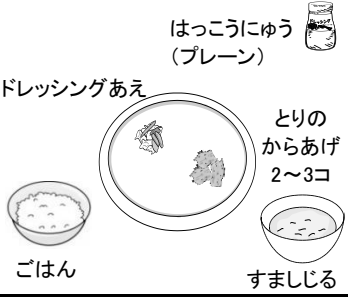
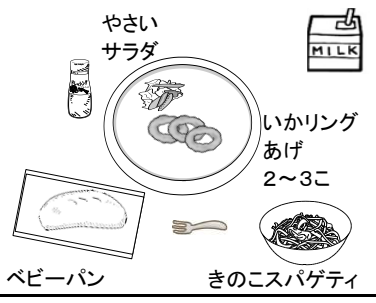
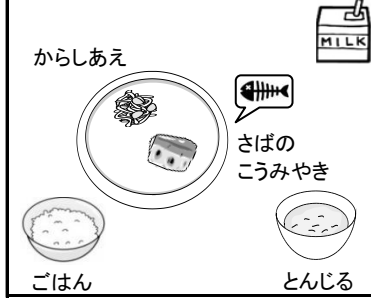
12(月) ごはん ぎゅうにゅう
とんじる
ぶたにく 15(あ)
あぶらあげ 5(あ)
じゃがいも 15(き)
だいこん 10(み)
にんじん 10(み)
ごぼう 10(み)
あおねぎ 5(み)
つきこんにやく 15
あかみそ 8(あ)
しろみそ 2(あ)
けずりぶし 2
さばの
こうみやき
さば 15(れ)
こいくちしょうゆ 3
さとう 2(き)
ゆずかじゅう 0.5(み)
でんぷん 0.2(き)
からしあえ
さきみフレーク 5(あ)
キャベツ 25(み)
ごまつな 5(み)
こいくちしょうゆ 1.4
さとう 1(き)
みりん 0.4
す 1
ようからし 0.05

13(火) ベビーパン ぎゅうにゅう
きのこスパゲティ
ベーコン 15(あ)
にんにく 0.03(み)
スパゲティ 30(き)
(ハーフ)
たまねぎ 35(み)
えのきたけ 5(み)
なましいたけ 5(み)
しめじ 10(み)
オリーブオイル 0.2(き)
あぶら 0.5(き)
こいくちしょうゆ 3.8
しろワイン 1
しお 0.1
こしょう 0.02
いかリング
あげ
いかリング 40(あ)
しょうが 0.3(み)
カレーこ 0.1
こいくちしょうゆ 1.7
さけ 1
でんぷん 10(き)
あげあぶら 10(き)
やさいサラダ
キャベツ 27(み)
きゅうり 10(み)
にんじん 3(み)
ホールコーン 5(み)
ドレッシングクラス1ぼん(き)(かんきつ)

14(水) ごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくの
スタミナどんぶり
ぶたにく 45(あ)
にんにく 0.2(み)
しょうが 0.2(み)
しろねぎ 8(み)
たまねぎ 40(み)
にんじん 15(み)
にら 5(み)
いとこんにやく 15
ごまあぶら 0.2(き)
こいくちしょうゆ 6
さとう 2.7(き)
さけ 1.3
す 2.5
みりん 0.5
オイスターソース 0.2
しゅうまい
しゅうまい 2こ(あ)(ポーク)
ちゅうかあえ
もやし 17(み)
ごまつな 10(み)
にんじん 10(み)
しろごま 0.4(き)
すりごま 0.4(き)
うすくちしょうゆ 1.5
さとう 1.5(き)
す 2.5
みりん 0.5
ごまあぶら 0.2(き)

15(木) ごはん ぎゅうにゅう
すましじる
とうふ 20(あ)
かまぼこ 5(あ)
えのきたけ 7(み)
ほしわかめ 0.3(あ)
にんじん 5(み)
あおねぎ 5(み)
しめじ 5(み)
削り節 2
だしこんぶ 0.3
うすくちしょうゆ 3.4
さけ 1
みりん 1
しお 0.1
とりの
からあげ
とりにく 50(あ)
しょうが 0.8(み)
にんにく 0.02(み)
こいくちしょうゆ 2.2
さとう 0.8(き)
さけ 0.8
でんぷん 10(き)
あげあぶら 5(き)
ドレッシングあえ
ツナ 7(あ)
キャベツ 20(み)
にんじん 5(み)
きゅうり 5(み)
こいくちしょうゆ 1.4
さとう 1.2(き)
みりん 0.3
す 1

16(金) オリーブパン ぎゅうにゅう
やさいスープ
とりにく 10(あ)
キャベツ 30(み)
たまねぎ 30(み)
にんじん 10(み)
むきえだまめ 5(み)
とりがらスープ 8
ポークパイオン 3
しろワイン 1
しお 0.16
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 3
あぶら 0.2(き)
ドライカレー
ぎゅうミンチ 10(あ)
ぶたミンチ 20(あ)
たまねぎ 25(み)
にんじん 5(み)
しょうが 0.1(み)
にんにく 0.02(み)
にんにく 0.02(み)
こめこカレーウ① 3(き)
ウスターソース 0.7
あかワイン 0.8
トマトケチャップ 3
のうこうソース 1
あぶら 0.2(き)
フルーツミックス
みかん(かん) 30(み)
クミン 0.02
アロエデザート 15(み)
おうとう(かん) 15(み)
さとう 0.8(き)



<p>19(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>20(火) ぎゅうにゅう</p> <p>トマトに きなこあげパン</p> <p>とりにく 20 (あ) ベビーパン 1 (き)</p> <p>ベーコン 10 (あ) あげあぶら 3 (き)</p> <p>じゃがいも 30 (き) じゃようほうとう 1.5 (き)</p> <p>マカロニ(シエル) 5 (き) きなこ 3 (あ)</p> <p>たまねぎ 30 (み) しお 0.01</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>トマト(かん) 15 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>しお 0.07</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>さとう 1.3 (き)</p> <p>トマトピューレ 1 (み)</p> <p>みりん 1</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1 (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>561 26.5 21.8</p>	<p>21(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>そばろに あじのなんばんづけ</p> <p>ぶたミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ)</p> <p>じゃがいも 60 (き) たまねぎ 3 (み)</p> <p>たまねぎ 30 (み) にんじん 1 (み)</p> <p>にんじん 15 (み) ピーマン 1 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み) さけ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>さとう 1.4 (き) でんぶん 5 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ 3.7</p> <p>さとう 0.03</p> <p>あぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 3</p> <p>キャベツとこまつなのサラダ</p> <p>ロースハム 8 (あ)</p> <p>キャベツ 15 (み)</p> <p>こまつな 10 (み)</p> <p>ホールコーン 5 (み)</p> <p>あぶら 0.1 (き)</p> <p>ドレッシングクラス1ぼん (き)</p> <p>ドレッシングクラス1ぼん (き) (サウザンアイランド)</p> <p>660 28.0 21.0</p>	<p>22(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>わかめスープ ビビンバ</p> <p>とりにく 10 (あ) ぶたミンチ 40 (あ)</p> <p>とうふ 10 (あ) こいくちしょうゆ 3</p> <p>ほしわかめ 0.4 (あ) さとう 2 (き)</p> <p>たまねぎ 10 (み) さけ 2</p> <p>にんじん 5 (み) あぶら 0.2 (き)</p> <p>えのきたけ 5 (み) トウバンジャン 0.05</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>さけ 1</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ほうれんそう 25 (み)</p> <p>もやし 15 (み)</p> <p>にんじん 10 (み)</p> <p>しろごま 1 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.5 (き)</p> <p>きんしたまご 15 (あ)</p> <p>とうにゅうデザート</p> <p>とうにゅうプリン 1 (き)</p> <p>639 25.0 23.3</p>	<p>23(金) しゅうぶん</p> <p>秋分の日</p>
	<p>ごぼうサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きなこあげパン</p> <p>トマトに</p>	<p>キャベツとこまつなのサラダ</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>そばろに</p>	<p>とうにゅうデザート</p> <p>ビビンバ</p> <p>おおざらにごはんとぐをもりつけてきんしたまごをかざろう!</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	
<p>26(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス ひじきのサラダ</p> <p>ぶたにく 30 (あ) ひじき 0.8 (あ)</p> <p>じゃがいも 25 (き) あぶらあげ 3 (あ)</p> <p>たまねぎ 60 (み) にんじん 10 (み)</p> <p>にんじん 20 (み) ホールコーン 10 (み)</p> <p>にんにく 0.1 (み) むきえだまめ 6 (み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>トマトケチャップ 4</p> <p>トマトピューレ 4 (み)</p> <p>ウスターソース 0.5</p> <p>のうこうソース 0.5</p> <p>あかワイン 1</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ① 8 (き)</p> <p>こめこハヤシルウ② 8 (き)</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p> <p>632 24.3 19.0</p>	<p>27(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープに ぶたヒレのソースふうみ</p> <p>ウインナ 10 (あ) じゃがいも 50 (き)</p> <p>たまねぎ 20 (み) たまねぎ 30 (み)</p> <p>にんじん 15 (み) しょうが 0.2 (み)</p> <p>むきえだまめ 5 (み) こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>とりがらスープ 2</p> <p>ポークパイオン 8</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.8</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>しろワイン 1.5</p> <p>チンゲンサイとツナのごまあえ</p> <p>ツナ 8 (あ)</p> <p>チンゲンサイ 25 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.4</p> <p>さとう 0.3 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>す 0.1</p> <p>しろごま 0.4 (き)</p> <p>568 25.3 20.3</p>	<p>28(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる こなどうふいりたまごやき</p> <p>あぶらあげ 5 (あ) とりミンチ 20 (あ)</p> <p>きつまいも 35 (き) たまご 25 (あ)</p> <p>こまつな 10 (み) こなどうふ 4 (あ)</p> <p>たまねぎ 15 (み) ひじき 0.3 (あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 8 (あ) にんじん 2 (み)</p> <p>しろみそ 2 (あ) あおねぎ 2 (み)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>さけ 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.4 (き)</p> <p>けずりぶし 0.3</p> <p>ごまずあえ</p> <p>ささみフレーク 5 (あ)</p> <p>もやし 15 (み)</p> <p>きゅうり 10 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>しろごま 0.4 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>す 1.2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>ようからし 0.03</p> <p>587 26.1 17.0</p>	<p>29(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどんぶり あげぎょうざ</p> <p>ぶたにく 20 (あ) ぎょうざ 2 (あ)</p> <p>にんにく 0.2 (み) あげあぶら 6 (き)</p> <p>しょうが 0.2 (み)</p> <p>いか 20 (あ)</p> <p>キャベツ 45 (み)</p> <p>たけのこ 15 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>チンゲンサイ 10 (み)</p> <p>なましいたけ 5 (み)</p> <p>さけ 0.5</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ごまあぶら 0.3 (き)</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 2.7 (き)</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>ミニゼリー 1 (き)</p> <p>ぶどう</p> <p>613 23.4 20.3</p>	<p>30(金) こめこパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミネストローネ とりにくのてりやき</p> <p>ベーコン 10 (あ) とりにく 1 (き)</p> <p>スパゲティ (シオート) 7 (き) しょうが 0.25 (み)</p> <p>キャベツ 15 (み) さけ 1.2</p> <p>たまねぎ 20 (み) こいくちしょうゆ 2</p> <p>にんじん 5 (み) さとう 1 (き)</p> <p>トマト(かん) 10 (み) みりん 1</p> <p>あぶら 0.2 (き) でんぶん 0.2 (き)</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ 35 (み)</p> <p>にんじん 5 (み)</p> <p>むきえだまめ 6 (み)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>マヨネーズクラス1ぼん (き)</p> <p>610 31.3 26.5</p>
<p>キャンディーズ 2こ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん</p>	<p>チンゲンサイとツナのごまあえ</p> <p>ぶたヒレのソースふうみ</p> <p>コッペパン</p> <p>スープに</p>	<p>ごまずあえ</p> <p>こなどうふいりたまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>おおざらにごはんとぐをもりつけてぐをかけてたべよう!</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>あげぎょうざ 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどんぶり</p>	<p>かぼちゃサラダ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>こめこパン</p> <p>ミネストローネ</p>

【8・9月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	
8・9月分平均栄養量	598	17.6	29.8	346	
ビタミン					
てつ mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
基準	3.0	200	0.40	0.40	25
平均栄養量	3.0	236	0.48	0.54	26

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合 13~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合 20~30%



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

令和4年8・9月

# 太子町学校給食だより

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、**日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら備蓄食品の内容と量を決める**
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!

