

<p>15(月) 敬老の日</p> <p>むぎとひよこまめのスープ とりにく 15(あ) ペーコン 5(あ) おしむぎ 5(き) ひよこまめ 5(あ) たまねぎ 30(み) じゃがいも 20(き) にんじん 10(み) とりがらスープ 3(き) しるワイン 1(き) うすくちしょうゆ 2(き) しお 0.2(き) こしょう 0.02(き) あぶら 0.2(き)</p> <p>コロッケ コロッケ 1(き) あげあぶら 5(き)</p> <p>チンゲンサイのドレッシングあえ ツナ 5(あ) チンゲンサイ 20(み) にんじん 5(み) ホールコーン 3(み) こいくちしょうゆ 1.4(き) さとう 1.2(き) みりん 0.3(き) す 1(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g 575 23.3 20.4</p>	<p>16(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ とりにく 10(あ) はるまき 5(き) たまねぎ 30(み) にんじん 20(み) しょうが 0.2(み) ほしわかめ 0.3(あ) とりがらスープ 2(き) うすくちしょうゆ 3(き) りょうりしゆ 1(き) しお 0.2(き) こしょう 0.02(き) ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>デジプルコギ ぶたにく 40(あ) たまねぎ 20(み) にんじん 5(み) にら 3(み) にんにく 0.2(み) あぶら 0.2(き) コチュジャン 0.5(き) りんごピューレ 0.6(み) こいくちしょうゆ 3(き) さとう 1.5(き) りょうりしゆ 0.5(き) しお 0.1(き) こしょう 0.01(き) ごまあぶら 0.4(き)</p> <p>パンパンジーサラダ ささみフレーク 5(あ) もやし 25(み) きゅうり 10(み) ドレッシング クラス1ぼん(き)</p> <p>ミニチーズ ミニチーズ 1(あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g 599 27.6 19.1</p>	<p>17(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくじる ぶたにく 15(あ) とろふ 20(あ) ごぼう 10(み) にんじん 15(み) あおねぎ 3(み) えのきたけ 3(み) けずりぶし 2(き) だしこんぶ 0.3(き) うすくちしょうゆ 3.5(き) りょうりしゆ 1(き) みりん 1(き) しお 0.2(き) あぶら 0.2(き)</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ 1(あ)</p> <p>だいこんおろし だいこん 25(み) けずりぶし 1(き) だしこんぶ 0.1(き) うすくちしょうゆ 1.3(き) こいくちしょうゆ 0.8(き) みりん 1(き)</p> <p>あまずあえ ちくわ 5(あ) こまつな 25(み) にんじん 5(み) す 2(き) さとう 2(き) うすくちしょうゆ 1.5(き) ごまあぶら 0.3(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g 565 24.9 16.4</p>	<p>18(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ ベーコン 15(あ) じゃがいも 30(き) たまねぎ 30(み) にんじん 15(み) むきえだまめ 3(み) とりがらスープ 3.5(き) うすくちしょうゆ 1.5(き) しるワイン 1(き) しお 0.2(き) こしょう 0.02(き)</p> <p>かつおのケチャップあんかけ かつお 40(あ) (かくきり) しょうが 0.2(み) こいくちしょうゆ 1.2(き) りょうりしゆ 1(き) でんぶん 8(き) あげあぶら 5(き) トマトケチャップ 4.5(き) トマトピューレ 1(み) ウスターソース 0.4(き) さとう 0.7(き) あかワイン 0.4(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g 580 34.8 20.7</p>
---	---	---	---



22(月) ごはん ぎゅうにゅう

ハヤシライス
ぶたにく 30(あ) じゃがいも 30(き) たまねぎ 60(み) にんじん 20(み) にんにく 0.1(み) とりがらスープ 1(き) トマトケチャップ 5(き) トマトピューレ 4(み) ウスターソース 0.5(き) のうこうソース 0.5(き) あかワイン 1(き) しお 0.05(き) こしょう 0.03(き) あぶら 0.2(き) こめこハヤシルウ① 8(き) こめこハヤシルウ② 7(き)

わかめと きゅうりのサラダ
ツナ 8(あ) ほしわかめ 0.3(あ) きゅうり 20(み) にんじん 5(み) ホールコーン 3(み) すりごま 0.5(き) こいくちしょうゆ 1.6(き) す 1.1(き) さとう 0.6(き)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
575 22.7 14.9

23(火) しゅうぶん ひ **秋分の日**

ふりかけ
ふりかけ 1(ふくら) (おこめとやさい)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
555 25.7 12.5

24(水) ごはん ぎゅうにゅう

とんじやが
ぶたにく 25(あ) じゃがいも 60(き) たまねぎ 40(み) にんじん 25(み) いとこんにやく 30(き) むきえだまめ 3(み) けずりぶし 2(き) こいくちしょうゆ 3.5(き) うすくちしょうゆ 1(き) さとう 2.5(き) みりん 1(き) あぶら 0.2(き)

やししやも
しやも 1(び) あ)

こまつなのごまあえ
ちくわ 5(あ) こまつな 25(み) にんじん 5(み) すりごま 0.5(き) うすくちしょうゆ 1.7(き) さとう 0.3(き) みりん 0.8(き)

ふりかけ
ふりかけ 1(ふくら) (おこめとやさい)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
601 22.3 16.7

25(木) ごはん はっこうにゅう (ストロベリー)

わかめスープ
とりにく 10(あ) とろふ 15(あ) ほしわかめ 0.4(あ) たまねぎ 20(み) にんじん 10(み) あおねぎ 3(み) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 3(き) しお 0.15(き) こしょう 0.03(き) うすくちしょうゆ 2(き) りょうりしゆ 1(き) あぶら 0.2(き)

ヤンニョムチキン
とりにく 50(あ) しょうが 1(み) にんにく 0.12(み) こいくちしょうゆ 6.2(き) さとう 2.3(き) りょうりしゆ 1.6(き) でんぶん 10(き) あげあぶら 6(き) みりん 2.5(き) コチュジャン 0.5(き) トマトケチャップ 3.5(き)

ピリからきゅうり
きゅうり 30(み) しろうごま 0.5(き) こいくちしょうゆ 1.4(き) す 0.5(き) さとう 0.3(き) トウバンジャン 0.05(き) ごまあぶら 0.2(き)

はっこうにゅう (ストロベリー)
はっこうにゅう 2~3(こ)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
631 32.3 25.2

26(金) コッペパン ぎゅうにゅう

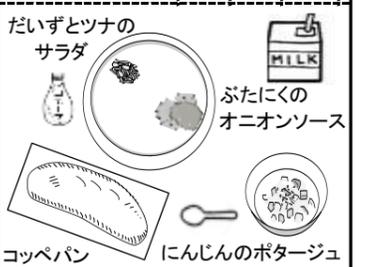
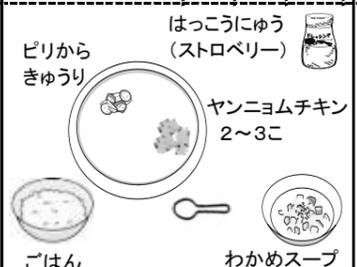
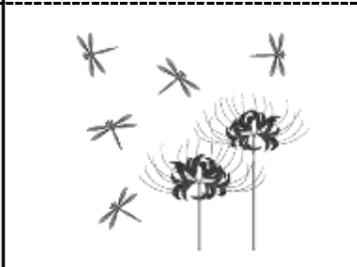
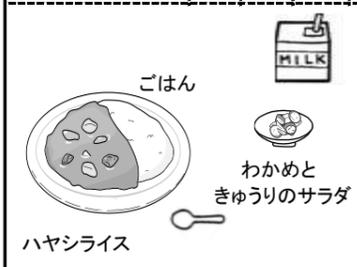
にんじんのポターージュ
ベーコン 10(あ) にんじん 30(み) じゃがいも 35(き) たまねぎ 30(み) きゅうりにゅう 20(あ) とりがらスープ 3.5(き) パター 3(き) こむぎこ 4(き) あぶら 0.5(き) こなチーズ 2(あ) だっしふんにゅう 2(あ) しるワイン 1(き) しお 0.3(き) こしょう 0.03(き)

ぶたにくのオニオンソース
ぶたにく 40(あ) たまねぎ 20(み) しょうが 0.1(み) にんにく 0.02(み) しお 0.2(き) こしょう 0.01(き) 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(き) りょうりしゆ 1.2(き) さとう 1.7(き) でんぶん 0.3(き)

だいずとツナのサラダ
ツナ 5(あ) だいず 3(あ) こまつな 10(み) にんじん 5(み) こいくちしょうゆ 0.9(き) さとう 0.5(き)

みりん 0.3(き) マヨネーズ クラス1ぼん(き)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
631 32.3 25.2



29(月) ごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのスタミナどん
ぶたにく 40(あ) にんにく 0.2(み) しょうが 0.2(み) いとこんにやく 15(き) たまねぎ 40(み) にんじん 25(み) しめじ 3(み) にら 3(み) ごまあぶら 0.2(き) こいくちしょうゆ 6(き) さとう 2.7(き) りょうりしゆ 1.3(き) みりん 0.5(き) オイスターソース 0.2(き)

はるまき
はるまき 1(あ) あげあぶら 5(き)

ちゅうかあえ
ささみフレーク 5(あ) こまつな 20(み) にんじん 5(み) すりごま 0.5(き) うすくちしょうゆ 1.6(き) す 1(き) さとう 0.5(き) ごまあぶら 0.5(き)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
596 23.6 18.9

30(火) コッペパン ぎゅうにゅう

スープに
とりにく 10(あ) ペーコン 5(あ) じゃがいも 50(き) たまねぎ 30(み) にんじん 15(み) むきえだまめ 3(み) あぶら 0.2(き) とりがらスープ 3(き) しお 0.2(き) こしょう 0.03(き) うすくちしょうゆ 2(き) しるワイン 1(き)

とりにくのバーベキューソース
とりにく 1(き) (あ) しょうが 0.1(み) にんにく 0.02(み) りんごピューレ 2(み) こいくちしょうゆ 2.6(き) りょうりしゆ 1.2(き) さとう 1.8(き) でんぶん 0.3(き)

コールスローサラダ
ツナ 5(あ) キャベツ 25(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス1ぼん(き) (コールスロー)

エネルギー たんぱく質 しこ kcal g g
568 29.4 21.7

れいわ ん がつ 令和7年8.9月 がっこうきゅうしょく **太子町 学校給食だより**

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

- ◆おいしく、栄養価が高い!
- ◆体によい効果がある!
- ◆価格が安く、環境に優しい!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

ゴーヤ
夏が旬の「ゴーヤ」が給食に登場します! ゴーヤの表面は、ボコボコとしたイボ状になっています。このイボには、水分を貯めておく貯水庫のような役割があります。別名「にがうり」と呼ばれ、苦味が特徴のゴーヤですが、塩を振ってちくちくをすることで、緩和することができます。給食センターでも丁寧に塩もみをしています。9月1日の「かきあげ」に入っています。生産者の方に感謝していただきます。

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やCO₂排出量が少なく済みま す。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

8.9月の給食に使用する **「かぼちゃ」**は太子町で作られたものです。

※産地は変更になることもあります。

