

令和3年9月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 kcal	中学校の熱量 kcal
1水	ごはん	揚げギョーザ (○ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ	600	
		ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	741	
2木	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	636	
		塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) もやしのみそ汁 (●もやし ●なまあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ●みそ)	749	
3金	食パン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ	555	
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ミネストローネ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	670	
6月	ごはん	焼魚 (○しおさば)	718	
		肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●ひでんまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ●あぶらあげ ●えのきたけ ○わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	857	
7火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	緑黄色野菜コロッケ (○かぼちゃ豆乳コロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	788	
		豆入りキーマカレー (○だいず ●ぶたひきにく ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ひでんまめ ○あぶら ●にんにく ●しょうが カレーこ げんえんちゅうのうソース 果物 (●オレンジ)	907	
8水	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ	676	
		豚キムチ (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら すまし汁 (○とりにく ●だいこん ●ほししいたけ ○わかめ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	786	
9木	ごはん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	663	
		おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	786	
10金	食パン	ハンバーグトマトソース (○うすあじハンバーグ ●たまねぎ ●マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう)	590	
		カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) コンソメスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●セロリー ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	752	
13月	ごはん	いわしごま味噌煮 (○いわしごまみそに)	663	
		じゃがいものきんぴら (○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	763	
14火	ソフト麺	信田煮 (○根菜肉詰め信田 [にんじん、れんこん、ごぼう])	675	
		和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) とりうどんスープ (○とりにく ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	924	
15水	ごはん	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	639	
		からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●なまあげ ●だいこん ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	740	
16木	ごはん	豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ	671	
		いりどり (○とりにく ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●板こんにやく ○あぶら ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめスープ (○わかめ ●なると ●たまねぎ ●えのきたけ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	771	
17金	ごはん	いかフライ (○イカフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	690	
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)	795	
21火	お月見メニュー ごはん	お月見ハンバーグ (○ウサギ型ハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ)	751	
		しょうがあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) デザート (○お月見クレープ [米粉・ラフランス果汁入り]) ……業者が直接学校に配達します。 いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	852	
22水	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに)	681	
		オイスターソース炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら オイスターソース 麩汁 (○やきふ ○とりにく ●だいこん ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) しょうゆ ○かたくりこ)	840	
24金	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	744	
		ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ○わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	853	
27月	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○さとう ○かたくりこ)	736	
		中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	864	
28火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ)	705	
		海藻サラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ノンオイルそドレッシング) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	846	
29水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	759	
		豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン ○さとう) みそけんちん汁 (○とうふ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●ねぎ ○あぶら ●さば・イワシぶし ●みそ さけ)	923	
30木	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら)	686	
		からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) とりだんご汁 (○とりにくだんご ●あぶらあげ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ●みそ)	780	

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

9月 ~規則正しい食生活をしよう~

毎日の「生活習慣」・「食生活」をビンゴでチェックしてみましょう。

朝ごはんを欠かさない	朝起きたら水分をとる	毎日同じ時間にごはんを食べる
朝起きたら日光をあびる	BINGO	1日に30分以上運動をしている
20:00以降に間食をしない	すききらいせずバランスよく食べている	毎朝ウンチが出る

「十五夜」ってなんだろう？

今年2021年の「十五夜」は9月21日(火)です。

秋の「十五夜」は、涼しくなってきた季節に浮かぶ満月がとても美しく、「中秋の名月」または「芋名月」と呼ばれます。

秋は豊かな自然の恵みを収穫する季節でもあり、特に十五夜は、芋類の収穫に感謝を込めて芋芋を月にお供えします。

今月の給食では、いも団子が登場します。十五個のお月見団子をピラミッド型に積み上げてお供えするも「十五夜」の定番ですね。

今日の献立から

6日(月)~10日(金)：地産地消ウィーク
21日(火)：お月見メニュー
27日(月)：大富小学校6年生バイキング給食
28日(火)：小田島小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)
山形県産…だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ピーマン、セロリー、にら、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、秘伝豆、大豆、県産大豆使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、豚肉(地産地消ウィークのみ)