

令和2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	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (火)	コッペパン 	チリコンカン (○ミックスビーンズ ●ふたひきにく ○ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト ケチャップ げんえんちゅうのうソース フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) デザート (○鉄分入りブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。		625 ^{kcal} 773 ^{kcal}
2 (水)	ご は ん	豚肉と麩の野菜あえ (○ふたにく ●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) あざづけ (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●しょうが しお ○いりごま) わかめスープ (○わかめ ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ こしょう)		678 822
3 (木)	ご は ん	キャベツメンチカツ (○メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ○やきちくわ ●あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●わかめ ●さば・イワシがし ●みそ)		670 834
4 (金)	ご は ん	いわしのおろし煮 (○いわしおろし煮) 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) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●えのきたけ ●こまつな ●さば・イワシがし ●みそ)		580 696
7 (月)	ご は ん (○のりかつおぶりかけ)	ケチャップ肉団子 (○ケチャップ肉団子) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) もずくスープ (○もずく ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ こしょう)		591 731
8 (火)	県産和牛消費事業デー ご は ん	スタミナ山形牛焼肉 (○ぎゅうにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ みりん ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●えのきたけ ●ねぎ ●こまつな ●さば・イワシがし ●みそ) デザート (●アップルコンポート) ……業者が直接学校に配達します。		771 934
9 (水)	ご は ん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなつとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ ピーフン炒め (○ふたにく ○ピーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりからスープ しお こしょう しょうゆ) もやしのみそ汁 (●もやし ●ぶなしめじ ●なまあげ ●さば・イワシがし ●みそ)		655 792
10 (木)	ご は ん	照焼きハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) 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) 五目汁 (○あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)		636 771
11 (金)	ご は ん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 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) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)		711 850
14 (月)	ご は ん	焼魚 (○ほっけ しお) れんこん入りきんぴら (○ふたにく ●れんこん ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう ○いりごま) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●えのきたけ ●わかめ ●さば・イワシがし ●みそ)		595 709
15 (火)	ソフト麺	鶏天ぷら (○とりてんぷら ○あぶら) かみかみサラダ (●きりぼしだいこん ●ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう) 肉うどんスープ (○ふたにく ●たまねぎ ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ みりん)		786 1049
16 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (○ふたにく ●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 ハヤシルウ トマトケチャップ えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校 低学年 小2ヶ、小学校 中・高学年・中学校 大2ヶ トマトピューレ しお げんえんちゅうのうソース 和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) ○さとう げんえんやさいパイオン)		783 924
17 (木)	ご は ん	さばのみそ煮 (○さばのみそに) 肉じゃが (○ふたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩汁 (○やきふ ●ねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)		685 846
18 (金)	ご は ん	揚げギョーザ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ あさり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ●あさり さけ ●あぶらあげ ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん) しめじのみそ汁 (●ぶなしめじ ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)		651 814
23 (水)	ご は ん	かぼちゃコロッケ (○かぼちゃコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース しょうががえ (●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) わかめのみそ汁 (○わかめ ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)		621 735
24 (木)	地産地消ウィーク〜30日 むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	きのこ入りポークカレー (○ふたにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●マッシュルーム ●ぶなしめじ ●にんにく ○あぶら ナムル (○はるさめ ●だいこん ●もやし ●キャベツ ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) カレールウ トマトケチャップ デザート (○豆乳パannaコッタいちご味) ……業者が直接学校に配達します。 げんえんちゅうのうソース カレーこ)		873 1012
25 (金)	ご は ん	焼魚 (○ぎんざけ しお) そばろ煮 (○ふたひきにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●こんにやく ●ぶなしめじ ●あおだいず しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ●もやし ●あぶらあげ ●こまつな ●さば・イワシがし ●みそ)		673 804
28 (月)	食育の日 ご は ん	まぐろフライ (○まぐろフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース いもこ汁 (○ふたにく ○さといも ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●ぶなしめじ しょうゆ ○さとう さけ) 東根産りんご (●りんご)		665 818
29 (火)	黒 パ ン	ハニーマスタードチキン (○とりにく しお こしょう マスタード しょうゆ ○はちみつ しろワイン) ツナサラダ (○ツナ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) ウイナースープ (○ウイナー ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ ●こまつな げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお こしょう)		613 772
30 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (○ふたにく ●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 ●ぶなしめじ ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) 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。		728 854

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。*海草には小さい「エビ」や「カニ」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文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、一食あたり小学校1.9g、中学校2.4gで提供しています。だしのうま味や香辛料を適切に活用して、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

9月 ~規則正しい食生活をしよう~

みなさんは、なつやすみちゅうにどんなせいかつをおくってましたか？まいにちの「せいかつリズム」をととのえてくれる「はやね」「はやおき」「あさごはん」はまいにちでできたかな？
2がっきもげんきにすごすため、2つちょうせんしよう！

①ねておきるじかんをきめる ②あさごはんをおいしくたべる

「せいかつリズム」は、あたりまえでたのしいまいにちをつくるためのきほんです。コツコツつけることがたいせつ。やってみよう！

食べ物コソコソうわさ話

～おはぎのヒミツ～

『秋のお彼岸』といえは**おはぎ**。形が似ている花から、春はこしあんの**ぼたもち(牡丹)**、秋はつづあんの**おはぎ(萩)**と呼ばれます。あんこのもとなるあずきは、赤い色の豆で、魔よけの力をもっています。「魔」を「滅」する「ま・め」だからだそうですよ。大切な人をわるいものからまもってくれるんだね。食べ物の名前や意味を知ると、もっとすきになるよ。調べてみよう。

今日の献立から

8日(火) 県産和牛消費事業デー
24日(木)～30日(水) 地産地消ウィーク
24日(木) 大富小学校6年生バイキング給食
28日(月) 食育の日
～東根産の「りんご」を、よく味わって食べましょう～
30日(水) 東郷小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

東根市産…米(はえぬぎ)、りんご(28日)
山形県産…じゃがいも、もやし、キャベツ、きゅうり、だいこん、ピーマン、こまつな、ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、さといも、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆