

# 令和4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   | 献立  | 熱量       |
|-------|---------------------|---|---|----------|
| 1木    | ごはん                 | ハンバーグトマトソース (○国産ミートハンバーグ ●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)          | 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)                             | 645 kcal |
|       |                     |   | すまし汁 (○とりにく ○あぶらあげ ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)                                | 790 kcal |
| 2金    | ごはん                 | さばの生姜煮 (○さばのしょうがに)  | れんこん入りきんぴら (○ぶたひきにく ●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 ○ごまあぶら しょうゆ みりん ○さとう ○いりごま)        | 658 kcal |
|       |                     |   | キャベツのみそ汁 (●キャベツ ○なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ)   | 815 kcal |
| 5月    | 食パン                 | フィレオチキン (○フィレオチキン ○あぶら)   | 寒天サラダ (○かんでん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン 和風ドレッシング)   | 547 kcal |
|       |                     |   | コンソメスープ (○ベーコン ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいブイヨン しお こしょう)                                 | 650 kcal |
| 6火    | 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、小学校3年生以上・中学校大2ケ  | 中華炒め (○ぶたにく ●メンマ ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらすーぷ さけ みりん ○いりごま トウバンジャン)   | 641 kcal |
|       |                     |   | 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)  | 743 kcal |
| 7水    | ごはん                 | パンぷおさつコロケ (○かぼちゃさつまいもコロケ ○あぶら)  | ハヤシライス (○とりにく ○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)                              | 748 kcal |
|       |                     |   | 果物 (●東根市産りんご)   | 865 kcal |
| 8木    | ごはん                 | 鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とがらし ○いりごま)                                     | マカロニサラダ (○マカロニ ●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 す しお こしょう ○さとう)                      | 699 kcal |
|       |                     |   | 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○あぶらあげ ●えのきたけ ●さば・イワシぶし ○みそ)   | 838 kcal |
| 9金    | ごはん                 | 棒餃子 (○ぼうぎょうざ ○あぶら)  | いりどり (○とりにく ○なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)                          | 684 kcal |
|       |                     |   | 蕎麦のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ○みそ)  | 800 kcal |
| 12月   | コッペパン               | チリコンカン (○ミックスビーンズ ○ぶたひきにく ○とりにく ○ウイナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら トマト缶 ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいブイヨン) | 春雨サラダ (○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)                          | 632 kcal |
|       |                     |   | デザート (○フルーツ杏仁プリン) ……業者が直接学校に配達します   | 785 kcal |
| 13火   | ソフト麺                | ちくわの磯辺揚げ (○ちくわのいそべてんぷら ○あぶら)  | 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)  | 673 kcal |
|       |                     |   | とりうどんスープ (○とりにく ○なると ○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)                     | 926 kcal |
| 14水   | ごはん                 | 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、小学校3年生以上・中学校2ケ  | ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう)                                  | 652 kcal |
|       |                     |   | クラムチャウダー (○あさり しるワイン ○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ げんえんやさいブイヨン 28品目不使用シチュールウ)      | 759 kcal |
| 15木   | ごはん                 | ホッケフライ (○ホッケのフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース  | 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 ○いりごま)   | 643 kcal |
|       |                     |   | 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 ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)                     | 740 kcal |
| 16金   | ごはん                 | きのこ信田煮 (○きのこのしのだに)  | ツナフレークあえ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●あかピーマン ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○いりごま)                            | 635 kcal |
|       |                     |   | 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)  | 738 kcal |
| 20火   | 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 ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ ○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)                           | 614 kcal |
|       |                     |   | デザート (○国産みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します  | 734 kcal |
| 21水   | 麦ごはん (●むぎ ○ごはん)     | マーボー丼の具 (○とうふ ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ げんえんとりがらすーぷ トウバンジャン)   | 海草サラダ (○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 和風ドレッシング)                                      | 661 kcal |
|       |                     |   | デザート (○豆乳プリン) ……業者が直接学校に配達します   | 777 kcal |
| 22木   | ごはん                 | あじフライタルタルソース (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース  | 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)             | 728 kcal |
|       |                     |   | さつまいものみそ汁 (○さつまいも ○あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)   | 870 kcal |
| 26月   | 地産地消ウィーク~30日 黒コッペパン | 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   | 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)                                      | 640 kcal |
|       |                     |   | ミネストローネ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリ ●トマト缶 げんえんやさいブイヨン しお こしょう)                     | 764 kcal |
| 27火   | ごはん                 | 焼魚 (○ぎんざけ)  | 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 ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう)                             | 669 kcal |
|       |                     |   | なめこ汁 (○とうふ ●なめこ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)  | 805 kcal |
| 28水   | ごはん                 | 納豆 (○けんさんだいなると) ……小袋減塩しょうゆ  | 豚肉と蕎麦の野菜あえ (○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 しょうゆ さけ ○さとう)                  | 746 kcal |
|       |                     |   | 根菜汁 (○なまあげ ●だいこん ○さつまいも ●にんじん ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)  | 907 kcal |
| 29木   | ごはん                 | チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース   | 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 しょうゆ) | 731 kcal |
|       |                     |   | わかめ入り春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらすーぷ しょうゆ さけ しお こしょう)                         | 851 kcal |
| 30金   | 麦ごはん (●むぎ ○ごはん)     | かぼちゃひき肉フライ (○かぼちゃひきにくフライ ○あぶら)  | チキンカレー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ)         | 829 kcal |
|       |                     |   | 豆めサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)                            | 965 kcal |

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。 ※海草や貝類には小さい「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~

朝ごはんは、特に肉・魚・卵などのたんぱく質を多くとると、夜ぐっすり眠れるようになります。それは、朝ごはんを食べることで、身体にその日の朝と夜のリズムを知らせてくれるからです。

また、朝ごはんは空腹の胃や腸が活発に動き出すきっかけになります。うんちが自然に出やすくなって、おなかの調子が整います。

朝にバランスよく毎日食べるからこそ、発揮するはたらきがあります。規則正しい食生活の第一歩として、今日も朝ごはんから始めましょう。

## 9月のおすすめ食べ合わせ

**ちくわの磯辺揚げ×からしあえ**

一緒に食べたり、交互に食べたりすると、油っこさからしのツンとした辛さがベストマッチ！油で、にんじんやほうれんそうのビタミンA 吸収率もUP

**焼魚(塩鮭)×なめこ汁**

魚ときのこのうま味が組み合わせると美味しさ倍増！

## 今日の献立から

8日(木): 国産レモンのムース  
 12日(月): 東根中部小学校6年生バイキング給食  
 20日(火): 天森小学校6年生バイキング給食  
 21日(水): 小田島小学校6年生バイキング給食  
 26日(月)~30日(金): 地産地消ウィーク

## 今日の地産地消

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