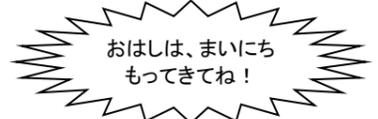


令和6年9月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日(月)	献立	栄養成分	特徴
2日(月)	ごはん ウィンナーカレー ふくじんづけ にんじんしりしり	エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 20.2 しじつ g 15.2	楽しい給食 今日から2学期の給食がはじまります。食事のマナーを守ってみんなで楽しく食べましょう。元気に過ごすためには、バランス良く食べることが大切です。
10日(火)	なめし ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのふくめに いそに	エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 30.9 しじつ g 21.4	菜飯 刻んだ青菜と一緒に炊き込んだご飯です。給食では、広島菜、京菜、大根葉を混ぜています。青菜類には鉄分やカルシウムが多く含まれています。
3日(火)	ごはん とりつくねのあまからあんかけ ひじきのちゅうかサラダ なすいりマーボーどうふ	エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 30.5 しじつ g 18.7	ひじき 血を作る材料になる鉄分や、骨を丈夫にするカルシウム、食物せんいが入っています。給食に使われているひじきは、ひじきの葉の部分です。
11日(水)	りんごパン こまつなとコーンのサラダ とりレバーのソースあえ ミネストローネ	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 22.6 しじつ g 22.9	クイズ2 レバーに多く含まれている栄養素は何でしょうか？ ①脂質 ②鉄 ③カルシウム
4日(水)	こくとうパン いんげんのソテー レモンガーリックチキン やさいスープ	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 23.3	クイズ1 ショルダーベーコンは豚肉から作られます。どこの部位でしょうか？ ①かた ②ばら ③もも
12日(木)	ごはん あげシューマイ チャプチェ ぶたにくとなすのピリからいため	エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 17.4	あき 秋なす なすは夏と秋が旬です。夏のなすは実がぎっしりつまっているのに対し、秋なすは水分が多く、強い甘みが特徴です。
5日(木)	ごはん いわしのカリカリあげ ごまあえ にくどうふ	エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 25.0 しじつ g 18.1	カリカリ揚げ じゃがいもを細かくしたものを衣にして揚げています。サクサクとしていて、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。
13日(金)	ごはん からつきえびのからあげ ツナそぼろごはん カレーにくじゃが	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 15.4	えび えびのからには、骨の成長に必要なカルシウムが多く含まれています。からはかたいのでよくかんで食べましょう。
6日(金)	ぶどうゼリー ナムル ごはん あげギョーザ	エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 22.3 しじつ g 14.2	ぶどう 夏から秋にかけて旬を迎える果物です。羽曳野市では、デラウェアやシャインマスカットといったぶどうが作られています。旬の味を感じながら食べて下さい。
17日(火)	つきみだんご きわかめのつくだに ごはん いわしのかばやきふう	エネルギー kcal 671 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 15.3	つきみだんご 今日は十五夜です。関西では、お月見に里芋を供える風習があることから、里芋を入れています。また、うさぎの絵のかまぼこも入っています。
9日(月)	ごはん さわらのやくみソース ピーマンとしおこんぶのいためもの ぶたにくとあつあげのごもくに	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 28.4 しじつ g 16.6	ピーマン 苦い理由は、動物に食べられないようにするためです。苦味は油と合わせると感じにくいので、炒め物にしています。
18日(水)	レーズンパン キャベツとコーンのレモンふうみサラダ かぎばあさんのポークソテー とうがんのスープに	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 29.3 しじつ g 18.1	ブックメニュー 今回は『さきざな かぎばあさん』(作:手島悠介、絵:岡本楓子、出版:岩崎書店)のポークソテーです。かぎばあさんのやさしさがあふれる味です。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳	○ぶどうゼリー(6日)
	○パンまたは米飯	○つきみだんご(17日)

19日(木) ごはん たこやき ぎゅうにゅう

ひらてんのいためもの とりにくのごまふうみ

♥	ひらてん10		とりにく25	がんとどき20	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	たこやき2こ	じゃがいも40	しろごま0.6	すりごま0.6
♣	きりぼしだいこん1.5	にんじん5	にんじん10	たまねぎ15	あおねぎ5
			しょうが0.1	いとこんにやく20	

クイズ3
ひらてん なに 平天は何からできているでしょうか?
①とうふ ②小麦粉 ③白身魚

◇こたえはしたにあるよ	エネルギー kcal	677
	たんぱく質 g	22.5
	しじつ g	20.4

27日(金) ごはん ぶたにくのたつたあげ ぎゅうにゅう

こまつなのにびたし とうがんのみそしる

♥	あぶらあげ7 (けずりぶし)0.5	ぶたにく45	とりにく15	とうふ15	あかみそ8	しろみそ2	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				(けずりぶし)2	(だしこんぶ)0.5	
♣	こまつな10	しょうが0.2	とうがん20	たまねぎ15	にんじん5	えのきたけ5	あおねぎ5
	キャベツ15						

なぞなぞ
なつ しゅうかく 夏に収穫できるのに、冬の食べ物と呼ばれているものはなかに?
ヒント: きのう きゅうよく 今日(きのう)の給食にも使われています。
◇こたえはしたにあるよ

エネルギー kcal	629
たんぱく質 g	28.2
しじつ g	19.5

20日(金) むぎごはん ポークハヤシライス ぎゅうにゅう

ウインナー マスタードふうみサラダ

♥	ウインナー1ぼん	ぶたにく40 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4		ぎゅうにゅう
◆	こめ70 おしむぎ5	ブラウウルウ12	デミグラスソース3	
♣		たまねぎ60	にんじん15	しめじ10
		にんにく0.1	キャベツ20	にんにく5
		トマトペースト5	にんにく0.05	トマトピューレ2

むぎごはん
おむぎ いっしょ たた 押し麦と一緒に炊きこんでいます。肌の調子を整えたり、免疫力を高めるビタミンB1が豊富です。

エネルギー kcal	631
たんぱく質 g	25.5
しじつ g	18.7

30日(月) ごはん あじのなんばんづけ ぎゅうにゅう

わりぼしだいこんのそくせきづけ ぶたにくのすきに

♥		あじ1きれ	ぶたにく35	とうふ35	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.3			
♣	わりぼしだいこん4.5	たまねぎ5	にんじん2	しょうが0.2	
		あおねぎ3	しめじ5	いとこんにやく30	

わ ぼ たいこん 割り干し大根
たいこん たて わ 大根を縦に割って(切って)干したもので、食物せんい(食物繊維)が豊富です。しっかりかんで食べましょう。

エネルギー kcal	660
たんぱく質 g	30.3
しじつ g	17.4

24日(火) ごはん きゅうりのあまず はるまき ぎゅうにゅう

かんこくふうすきやき

♥			ぶたにく35	とうふ30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣	きゅうり25	はるまき1こ	しょうが0.2	にんにく0.1	たまねぎ30
			にんじん10	えのきたけ5	あおねぎ5
			いとこんにやく30	りんごピューレ3	はくさいキムチ10

すきやき
「すき」という農機具で肉を焼いて食べたことが始まりとされています。今日は、キムチやコチュジャンを加え、韓国風に仕上げています。

エネルギー kcal	630
たんぱく質 g	22.6
しじつ g	18.4

きゅうしよくだより

はなちゃん

ここのテーマは「ブックメニュー(ほんにてくより)」

一本をきっかけに食料や料理に興味を待とう

ブックメニュー

9月18日(水)

『ふしぎなかぎばあさん』

作: 手島悠介 絵: 岡本颯子

出版: 岩崎書店

25日(水) チーズパン やさいのソテー ぎゅうにゅう

とりにくのこうそうやき にくだんごのケチャップいため

♥	とりにく45		にくだんご25	ぶたにく15 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう
◆	チーズパン1こ			しろいんげんまめ20	
♣	にんにく0.3	チンゲンサイ15	たまねぎ20	キャベツ20	にんじん15
		にんじん10	にんにく0.2	トマトピューレ5	

しょう草
ヨーロッパでは、昔から料理に使われてきました。給食では、鶏肉をバジルやローズマリーと一緒に焼いています。香りを楽しみながら食べてください。

エネルギー kcal	687
たんぱく質 g	31.5
しじつ g	27.9

【あらすじ】

こういち 広一はかぎっ子。算数のテストが35点で大ショック。おまけに学校から帰ってきてかぎがないことに気がつきます。そこに……。

26日(木) ごはん とうふハンバーグのてりやき ぎゅうにゅう

しいたけひじきのつくだに ぶたにくのしょうがに

♥	めひじき1	とうふハンバーグ1こ	ぶたにく25	ひらてん10	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		じゃがいも40		
♣	ほししいたけ0.1	しょうが0.2	たまねぎ30	にんじん10	こんにやく20
		にんにく0.05	しょうが0.5		

ほししいたけ
しいたけはうまみ成分が多く含まれているので、だしに利用されてきました。乾燥させることでうまみが凝縮され、保存もきくことから重宝されてきました。

エネルギー kcal	641
たんぱく質 g	23.5
しじつ g	18.4

お月見

つき み

旧暦の8月15日を十五夜といっ、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっ、おなじようにお供えものをして、月をながめます。

つき み 月見だんご

ところかわねば

いっばんでき 一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。

かんさいちいき おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
9月分平均栄養量	633	16.5	26.7	2.3	340	88	3.1	277	0.5	0.5	23	4.0	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1
こたえは ①かたです。かたは英語でショルダーと言います。他にも、ばら肉やもも肉等様々な部位から作られます。

クイズ2
こたえは ②鉄です。鉄は血の材料となります。しっかり食べて元気な体を作りましょう。

クイズ3
こたえは ③白身魚です。白身魚の身をすりつぶし、形を整えて揚げたものです。

なぞなぞ
こたえは 冬瓜です。冬まで保存できることから「冬瓜」と呼びます。