

9月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

夏休みが終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

～生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん～



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分に睡眠をとみましょう。

早起き

朝の光を感じると、目覚めるためのセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギー不足です。朝ごはんを食べると元気に活動できます。

……朝ごはんの効果……

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれ腸が動き、朝の排便を促します。

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかい)		おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん こめこのカレー れんこんチップス ふくじんあえ 牛乳		ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース れんこん キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	あぶら こめこのカレールウ あぶら	
4	ごはん さけフレークごはんのぐ ごまよごし ぶたじる 牛乳	○	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	えだまめ しょうが はくさい きゅうり ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	ごま	
5	ごはん はんぺんのおこのみあげ おひたし すましじる 牛乳	○	はんぺん(すりみ) とりにく かまぼこ	はんぺん(あおさ) あおりのり かつおぶし 牛乳	こまつな にんじん みつば	はんぺん(キャベツ・しょうが) もやし だいこん しめじ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	
6	ごはん スタミナため キムチチゲ れいとうみかん 牛乳	○	ぶたにく とりにくだんご		にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ はくさい たけのこ きくらげ みかん	ごはん さとう かんこくもち	あぶら	
7	ミルクロールパン ハンバーグのトマトソースかけ キャベツサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ 牛乳		ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく とうにゅう		トマト ピーマン かぼちゃ にんじん さやいんげん	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ コーン たまねぎ	ミルクロールパン さとう でんぶん	たまねぎドレッシング こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	カルシウム強化献立
8	ごはん もどりかつおのあげてり きつあえ ちようようのせつくじる 牛乳	○	かつお とりにく とうふ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	きく もやし こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら	重陽の節句献立

旬とは、たくさんとれて味が最もよい時期のことです。秋は「実りの秋」ともいわれ、おいしい食べ物がたくさんあります。

秋が旬の食べ物



*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」 *献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	580	16.1%	27.5%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
中学校 平均	726	15.3%	24.7%

Eat イングリッシュ

季節の食べ物 ⑥ ～September～

grilled meat

やきにく 焼肉

hamburg steak

ハンバーグ

grilled fish

やきざかな 焼き魚

9月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

つく 作ってみよう！給食レシピ

きゅうりの香り漬け



★材料（4人分）

・きゅうり	1～2本	A
・しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ2	
・いりごま	小さじ1	
・ごま油	小さじ1/2	

きゅうりの香り漬けは給食の人気メニューです。
ご家庭では、小口切りにしたきゅうりにラップをかけて、電子レンジで2～3分ほど加熱しても手軽に作ることができます。

★作り方

- ① きゅうりは4mm小口切りにする。
- ② Aのたれを作る
- ③ ①をさっとゆでて、冷ます。
- ④ 水気を切ったきゅうりと②を合わせる。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）				おもに体のちようしをとどのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類			
11 月	ごはん ピビンパ（にく） ピビンパ（ナムル） はるさめスープ ヨーグルト 牛乳	○	ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ	ヨーグルト 牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく だいずもやし たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら			
12 火	わかめごはん いわしのしょうがに あかじそあえ にくじゃが 牛乳	○	いわしのしょうがに（いわし） ぶたにく はんぺん	わかめ 牛乳	あかじそ にんじん	いわしのしょうがに（しょうが） だいこん キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら			
13 水	ごはん ひじきいりとりそばごはんのぐ そくせきづけ くたくさんじる 牛乳	○	とりにく なまあげ	ひじき 牛乳	にんじん みつば	えだまめ しょうが きゅうり たくあんづけ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら			
14 木	ちゅうかめん どんこつラーメンのしる とりにくのからあげ とうにゅうあんになんポンチ 牛乳	○	やきぶた なた とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ 	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく パイン もも りんご レモン	ちゅうかめん でんぶん どうにゅうあんになんゼリー さとう	あぶら あぶら			
15 金	ごはん さわらのてりやき くきわかめいりきんぴら しろみそしる 牛乳	○	さわら ぶたにく とうふ みそ	くきわかめ 牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら			
19 火	ごはん ささみのおおばばいにくフライ こんぶあえ とうがんじる 牛乳	○	ささみのおおばばいにくフライ（とりにく） ぶたにく はんぺん あぶらあげ	しおこんぶ 牛乳	ささみのおおばばいにくフライ（しそ） とうみょう にんじん みつば	ささみのおおばばいにくフライ（うめ） はくさい もやし とうがん	ごはん ささみのおおばばいにくフライ（ころも）	あぶら 	食育献立の日 今月の野菜① 冬瓜 		
20 水	ごはん なまあげのちゅうかいため きゅうりのかおりづけ ワタンスープ 牛乳	○	ぶたにく なまあげ かにふうみかまぼこ	わかめ 牛乳	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう でんぶん さとう ワタナン	あぶら ごま ごまあぶら	今月の野菜② きゅうり 		
21 木	クロスロールパン いかのレモンふうみあげ イタリアンサラダ ラタトゥイユ 牛乳	○	いかフライ（いか） とりにく だいず	牛乳	あかピーマン にんじん トマト	レモン だいこん コーン たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム	クロスロールパン いかフライ（ころも） さとう さとう	あぶら イタリアンドレッシング オリーブあぶら			
22 金	ごはん ぶたにくきのこどんのぐ いそかあえ かきたまじる 牛乳	○	ぶたにく たまご とうふ	のり 牛乳	みつば さやいんげん にんじん ほうれんそう	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら			
25 月	ごはん なすいりマーボーどうふ ぎょうざ いとかんてんのサラダ 牛乳	○	とうふ、ぶたにく みそ ぎょうざ（とりにく・ぶたにく） かにふうみかまぼこ	かんてん 牛乳	にんじん ぎょうざ（にら） とうみょう	たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく ぎょうざ（キャベツ・たまねぎ） もやし	ごはん さとう でんぶん ぎょうざ（かわ） さとう	あぶら あぶら			
26 火	ごはん こめこのチキンハヤシ まめサラダ オレンジ 牛乳	○	とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	にんにく グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン オレンジ	ごはん さとう さとう	こめこのハヤシルウ オリーブあぶら オリーブあぶら			
27 水	ごはん さばのなんばんづけ あっさりづけ なめこのみそしる 牛乳	○	さば みそ	こぶちや 牛乳	みずな にんじん こまつな	ねぎ だいこん なめこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら			
28 木	しらたまうどん こぎつねうどんのしる ひじきとツナのあえもの さつまいもケーキ 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ ツナ とうにゅう	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ きゅうり	しらたまうどん でんぶん さとう さつまいも さとう ケーキ（卵・乳なし）	あぶら			
29 金	ごはん さといもコロッケ とさあえ おつきみじる おつきみだんご 牛乳	○	コロッケ（とりにく） とりにく かまぼこ	かつおぶし 牛乳	さやいんげん にんじん みつば	もやし だいこん たまねぎ	ごはん コロッケ（さといも・ころも） さとう おつきみだんご	あぶら	十五夜献立		

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。