

令和5年 9月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
4月	釜だきごはん		米			683 kcal
	レトルトカレー				レトルトカレー	10.0 %
	アップルゼリー				アップルゼリー	21.2 %
	牛乳	牛乳				
5火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			749 kcal
	鯖の塩焼き	鯖			塩	21.8 %
	冬瓜汁	鶏ひき肉, 昆布, 鰹節	でん粉	冬瓜, しめじ, にんじん	酒, 醤油, 塩	27.0 %
	もやしと油揚げのおかか和え	油揚げ, かつお削り節	砂糖	もやし, ちんゲンサイ, にんじん	醤油, みりん	
	牛乳	牛乳				
7木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			790 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	14.4 %
	即席漬け			きゅうり, キャベツ	塩, ゆかり	22.4 %
	白みそ汁	鰹節, 油揚げ, みそ		にんじん, 玉ねぎ, 大根, もやし, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
☆8金	黒糖パン		黒糖パン			725 kcal
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 大根	ローリエ, 鶏がらスープ コンソメ, 醤油, 塩 こしょう	14.3 %
	カニカマドレッシング サラダ	かニ風味かまぼこ	ごま, 油	大根, キャベツ	こしょう, 醤油, 酢 塩	34.1 %
	牛乳	牛乳				
11月	中華飯 (えび・いか・卵)	豚肉, いか, えび, うずら卵	米, 強化米, 油, ごま油, 砂糖, でん粉	にんにく, 筍, にんじん, 玉ねぎ, 白菜 干ししいたけ	醤油, 酒, 白ワイン 中華スープの素, 塩 こしょう	759 kcal
	大学芋		さつまいも, 油, 水あめ, 砂糖		醤油	12.4 %
	牛乳	牛乳				24.5 %
12火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			778 kcal
	鶏焼き (松阪)	鶏肉, みそ	砂糖	にんにく, しょうが	みりん, 醤油, 酒	19.5 %
	キャベツともやしの 和え物		ごま	キャベツ, にんじん, もやし	塩, 醤油	19.4 %
	五目煮豆	大豆, こんぶ, 鰹節	砂糖, 油	にんじん, こんにゃく, 筍, ごぼう	みりん, 醤油	
	牛乳	牛乳				
14木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			742 kcal
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	醤油, ケチャップ	16.7 %
	具たくさん野菜スープ	ベーコン	ごま油, でん粉	しめじ, にんじん, 小松菜, もやし	塩, 鶏がらスープ 中華スープの素, 醤油 こしょう	31.1 %
	牛乳	牛乳				
☆15金	コッペパン		コッペパン			716 kcal
	油淋鶏	鶏肉	でん粉, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	醤油, 酒, 酢	15.0 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	30.0 %
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, スイートコーン	コンソメ, 塩, こしょう	
	コーヒー牛乳	乳飲料(コーヒー)				
☆19火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			743 kcal
	鰯のから揚げ ～中華ソースかけ～	鰯, みそ	でん粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく	塩, こしょう みりん, 醤油 トバongoヤン, 酢	15.9 %
	キャベツのゆかり漬け			キャベツ	塩, ゆかり	27.9 %
	チンゲン菜と豆腐の スープ	豆腐, ベーコン	でん粉	チンゲンサイ, もやし	鶏がらスープ, コンソメ, 塩 醤油, こしょう	
	牛乳	牛乳				
☆21木	豚丼	豚肉	米, 強化米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, ねぎ	醤油, みりん, 酒	769 kcal
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐, 油揚げ, 鰹節, みそ		大根, 玉ねぎ, もやし, ねぎ		17.6 %
	牛乳	牛乳				29.5 %

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
22 金	コッペパン		コッペパン			762 kcal
	チリコンカーン	大豆, 合挽肉	砂糖, 油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく	カレー粉, ケチャップ トマトピューレ, セージ チリパウダー, ウスターソース 鶏がらスープ, コンソメ, 塩	16.6 %
	キャベツとコーンの サラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	32.7 %
	牛乳	牛乳				
	いちごジャム		いちごジャム			
25 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			774 kcal
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん えだまめ, しょうが	酒, みりん, 醤油	16.6 %
	キャベツと油揚げの みそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, しめじ		28.6 %
	牛乳	牛乳				
26 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			705 kcal
	いなだの照り焼き	いなだ		しょうが	酒, みりん, 醤油	17.9 %
	小松菜の三色ひたし			小松菜, もやし, にんじん	醤油, 塩	26.3 %
	麩と玉ねぎのみそ汁	わかめ, 煮干し, みそ	じゃがいも, 麩	玉ねぎ		
	牛乳	牛乳				
27 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			710 kcal
	豚肉と野菜のピリ辛炒め	豚肉	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, しめじ, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, ねぎ	醤油, 酒, テンメツジャン トウバンジャン 中華スープの素	14.1 %
	ほうれん草と白菜の おひたし		砂糖	ほうれん草, 白菜	みりん, 醤油	26.1 %
	牛乳	牛乳				
28 木	ビビンバ	豚ひき肉, 鰹節	米, 強化米, 砂糖, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん, もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん トウバンジャン	735 kcal
	わかめスープ	ベーコン, わかめ	でん粉	筍, にんじん	鶏がらスープ, 醤油 こしょう, 塩 野菜ブイヨン	13.0 %
	ワインゼリー				山形県産ワインゼリー	26.0 %
	牛乳	牛乳				

☆印の日はSTEPで考えてもらった献立です。残食が減らせるといいですね。

9月1日は防災の日

1927年に関東大震災が起こったこと、9月は災害が多いことから防災を意識するために制定されました。また、1日～7日は「防災週間」とされてきました。4日の給食は災害時の炊き出しを意識するために給食室の釜でごはんを炊きます。家庭でも災害時に備えて避難経路の確認をすることはもちろん、食料などの備蓄品をそろえておきましょう。

「まごわやさしい」の食品を食べよう

9月18日は「敬老の日」です。日本は長寿国といわれるほど日本人の平均寿命は世界的にもトップクラスです。このように平均寿命が長い理由の1つに食生活があります。日本には和食文化があり、和食は洋食に比べて脂質が少なく、エネルギー摂取が過剰になりにくく栄養バランスのとれた料理になっていることが特徴です。

バランスの良い食事の覚え方に食品の頭文字をとって「まごわやさしい」という言葉があります。これらの食品を食生活に取り入れて病気になりにくい体をつくりましょう。

- ま：豆・豆製品
- ご：種実類(ごま・くるみ・アーモンド・ピーナッツなど)
- わ：海藻類(わかめ・ひじき・海苔・昆布など)
- や：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ：魚介類
- し：きのこ類(しいたけ・しめじ・えのき・まいたけなど)
- い：いも類(さつまいも・じゃがいも・長いもなど)



●使用食品成分表

レトルトカレー

野菜（じゃがいも、にんじん）、牛肉、牛脂豚脂混合油、小麦粉、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、トマトペースト、カレーパウダー、食塩、でんぷん、しょう油、ガーリックペースト、酵母エキス、香辛料、オニオンパウダー、みそ、ビーフ風味調味料、ガーリックパウダー、チキンブイヨン、デミグラス風ソース/調味料（アミノ酸等）、乳酸Ca、カラメル色素、酸味料、香料、甘味料（スクラロース）、香辛料抽出物、（一部に小麦・牛乳・大豆・鶏肉を含む）

アップルゼリー

りんご、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖（添加物）乳酸Ca、酸味料、ゲル化剤、ビタミンC、酸化防止剤（ビタミンC）、クエン酸鉄Na、香料

いちごジャム

糖類（水あめ、砂糖）、果実（いちご、りんご）、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、仕込水

ワインゼリー

砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ワイン、ぶどう糖、デキストリン、（使用添加物）ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸Ca、クエン酸鉄Na、香料、ブドウ色素