

学校給食予定献立表 9月



* 1日(火)は、始業式、17日(木)は中間テストのため給食はありません。
* 2日(水)～7日(月)は、宿泊学習、振替休日のため1年生の給食はありません。
* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力の元になる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
2 水	大学芋 パンサンスウ 麦ごはん 三豊なす入り マーボー豆腐	ぶた肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが もやし にんにく 三豊なす 生しいたけ	米 かたくり粉 おおむぎ さつまいも 三温糖 はるさめ	油 ごま ごま油	810 kcal 27.7 g 24.4 g 2.1 g
3 木	なし 元気サラダ タンドルーチキン 麦ごはん もずくの みそ汁	とり肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト 昆布 もずく	にんじん 葉ねぎ	にんにく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	油	771 kcal 30.7 g 24.0 g 2.3 g
4 金	さつまいもチップス わかめサラダ セルフツナサンド (コッペパン)とうがんと肉団子のスープ ツナサラダ	ツナ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン とうがんと 生しいたけ	コッペパン さつまいも 三温糖 はるさめ	マヨネーズ 油 ごま油	755 kcal 32.8 g 27.8 g 3.2 g
7 月	なし さばの照り焼き 野菜のおかか和え 麦ごはん とうがんの みそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ とうがんと えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖		765 kcal 34.8 g 24.7 g 2.3 g
8 火	いちごジャム ひじきのマリネ 煮干しとアーモンドの オリーブがらめ 全粒粉パン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ かえり	にんじん パセリ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ いちご	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油	763 kcal 37.9 g 26.7 g 3.1 g
9 水	大豆とかえりの砂糖がらめ 切干し大根のごま酢和え ドック入り わがめスープ ビビンバ	ぶた肉 大豆 卵	牛乳 かえり わかめ	葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし 生しいたけ 切干し大根 きゅうり たまねぎ	米 おおむぎ 三温糖 トック かたくり粉	ごま ごま油	829 kcal 34.8 g 22.8 g 2.4 g
10 木	ココア豆 ポテトサラダ フルーツ ヨーグルト キーマカレー ナン	牛肉 ぶた肉 豆腐 大豆 ひよこめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	たまねぎ きゅうり コーン にんにく 桃 枝豆 しょうが みかん パイナップル	ナン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	油 マヨネーズ	819 kcal 33.7 g 29.8 g 2.8 g
11 金	冷凍みかん ファイバーサラダ きなこ揚げパン ポトフ	きな粉 とり肉 ウィンナー	牛乳 ちりめん	にんじん パセリ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	油 ごま	762 kcal 29.1 g 28.5 g 2.7 g
14 月	なし 海藻サラダ 豆腐のみそだれかけ 麦ごはん すまし汁	豆腐 みそ ぶた肉 大豆 かまぼこ 油揚げ	牛乳 海藻	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉	油 ごま	771 kcal 29.7 g 23.9 g 2.3 g
15 火	キャベツの香りとえ 豆腐ナゲット 米粉パン うずら卵の クリーム煮	とり肉 卵 あさり うずら卵	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米粉パン パン粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	835 kcal 33.8 g 29.1 g 2.9 g
16 水	ミニトマト アーモンド小魚 変わりきんぴら 親子丼 親子丼	とり肉 卵 ぶた肉 焼き竹輪	牛乳 かえり まわかめ	にんじん 葉ねぎ さやいんげん ミニトマト	たまねぎ 生しいたけ ごぼう れんこん	米 おおむぎ 中ざら糖 三温糖 こんにゃく	アーモンド ごま 油	767 kcal 34.5 g 20.8 g 2.2 g
18 金	きなこ豆 野菜のナムル ジャージョー麵 シャインマスカット スイートロールパン	ぶた肉 牛肉 大豆 みそ きな粉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ もやし なす にんにく たけのこ しょうが 生しいたけ シャインマスカット	スイートロールパン 焼きそば 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま	796 kcal 33.9 g 22.1 g 2.4 g
24 木	ミニトマト さばのみそ煮 小松菜とたくあんのごま和え 秋ごはん 三豊なす入り ふしめん汁	さば みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	枝豆 たまねぎ しょうが もやし だいこん 三豊なす	米 あずき 三温糖 ふしめん	ごま	785 kcal 36.0 g 26.4 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力の元になる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
25 金	青菜のごまドレッシング和え 納豆のかき揚げ お月見団子 ミルクパン コーンスープ	納豆 大豆 焼き竹輪 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン ぶなしめじ	ミルクパン さつまいも 小麦粉 白玉粉 上白糖 三温糖 かたくり粉	油 ごま	851 kcal 29.5 g 25.5 g 2.8 g
28 月	ししゃもの磯辺揚げ 野菜の梅ひたし 麦ごはん 高野豆腐の	かつお節 高野豆腐 とり肉 卵	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 梅 たまねぎ 生しいたけ	米 おおむぎ 小麦粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま	785 kcal 34.1 g 23.0 g 2.3 g
29 火	マカロニサラダ ヤンニョムサキン コッペパン 青菜と卵の スープ	とり肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく コーン しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ	コッペパン かたくり粉 三温糖 マカロニ スパゲッティ	油 ごま マヨネーズ	812 kcal 39.7 g 27.9 g 2.9 g
30 水	オリーブサーモン ミニトマト じゃこビーマン わかめご飯 肉じゃが	鮭 ぶた肉	牛乳 ちりめん わかめ	青ピーマン にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが たまねぎ ぶなしめじ	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく 中ざら糖	ごま油 ごま 油	744 kcal 36.8 g 15.8 g 1.7 g



「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウィルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

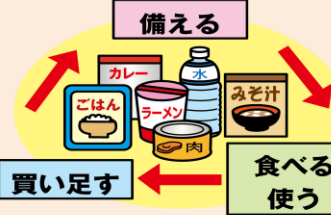


カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



買い足す

食べる
使う