

学校給食予定献立表



* 2(月)は始業式,26(木)は中間テストのため給食はありません。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

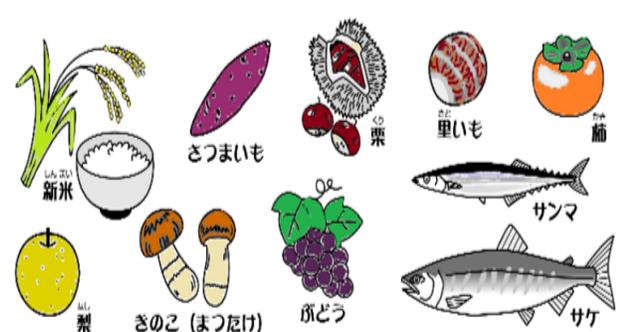
日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
3火	ミルクパン 英字マカロニ スープ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	735 kcal 33.2 g 26.1 g 2.8 g	給食の準備・ 片付け
4水	救給カレー ミネストローネ	救給カレー じゃがいも 砂糖	油	ハム かつお節 ベーコン 大豆	牛乳 昆布	にんじん アスパラガス トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ シャインマスカット	749 kcal 17.7 g 37.5 g 2.9 g	防災の日 (9/1)
5木	きなこ揚げパン カレースープ	パン 砂糖 じゃがいも ふしめん	油	きな粉 ハム 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ なし	803 kcal 32.1 g 31.3 g 3.2 g	旬：なし
6金	肉と野菜を のせて食べよう! (麦ごはん)	米 大麦 砂糖 トック 片栗粉	ごま ごま油	牛肉 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ 小松菜 ミニトマト にんじん	にんにく もやし 玉ねぎ	776 kcal 30.8 g 23.1 g 2.4 g	韓国料理に 親しもう
9月	大学いも 野菜のナムル	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま ごま油 油	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 にら	にんにく 生姜 もやし なす	821 kcal 30.6 g 24.9 g 2.3 g	さつまいも の栄養
10火	グリーンアスパラガスのサラダ 小さいわじのかりがかり 米粉パン	パン 片栗粉 春雨	油	チヌ団子 あさり	牛乳 小さいわじ ちりめん	アスパラガス チンゲン菜 にんじん しいたけ なし	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	784 kcal 38.7 g 28.4 g 3.2 g	かがわ印 給食ウィーク
11水	豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布あえ	米 大麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	豚肉 高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり しいたけ	777 kcal 35.7 g 22.1 g 2.2 g	高野豆腐の 栄養
12木	アーモンドじゃこ ぶどう スイートルールパン ジャージャー麺	ロールパン 中華麺 片栗粉 砂糖	ごま ごま油 アーモンド	豚肉 牛肉 みそ	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ なす たけのこ しいたけ にんにく ぶどう	779 kcal 28.0 g 29.5 g 2.9 g	ジャー ジャー麺
13金	さばの梅肉焼き もやしの甘酢あえ	米 大麦 砂糖 じゃがいも もずくのみそ汁	ごま	さば ハム 豆腐 みそ	牛乳 もずく	にんじん 葉ねぎ	梅ひしお もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり	773 kcal 34.1 g 24.4 g 2.4 g	暑さに 負けない食事
17火	お月見 フルーツポンチ かぼちゃと ズッキーニのチ ョップパン	パン 砂糖 じゃがいも ナタデココ ゼリー 薄力粉	油	うずら卵 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん アスパラガス	ズッキーニ 玉ねぎ エリンギ みかん もも パイ	814 kcal 30.0 g 28.9 g 2.7 g	十五夜 (17日)
18水	鯖のレモン醤油焼き じゃこピーマン	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油 油	豚肉 鯖	牛乳 ちりめん	にんじん いんげん ピーマン	生姜 玉ねぎ レモン なし	761 kcal 37.3 g 16.4 g 1.5 g	旬の食べ物 を味わおう
19木	うどん きゅうりもみ	パン 砂糖 うどん 薄力粉 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	大豆 ちくわ 卵 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ かえり	葉ねぎ にんじん ミニトマト	生姜 玉ねぎ きゅうり	731 kcal 28.6 g 22.6 g 3.2 g	種類におかず を添えよう
20金	ぶどう さばのねぎみそかけ 切り干し大根の甘酢あえ	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん	切り干し大根 きゅうり なす 玉ねぎ ぶどう	786 kcal 32.5 g 22.9 g 2.2 g	旬：ぶどう
24火	シャイン マスカット ヤンニョムチキン 米粉パン 青菜と 卵のスープ	パン 砂糖 片栗粉 米粉	ごま ごま油 油	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 海藻ミックス	チンゲン菜 にんじん きゅうり えのきたけ 玉ねぎ シャインマスカット	にんにく 生姜 コーン キャベツ	790 kcal 39.6 g 27.2 g 3.0 g	三豊市産： シャイン マスカット

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
25水	さんまの塩焼き すだち添え 小松菜のおひたし	米 さつまいも こんにゃく	ごま	さんま かつお節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん オクラ	キャベツ すだち なす ごぼう 冬瓜	746 kcal 30.6 g 24.9 g 1.7 g	旬：さんま 骨付き魚の 食べ方
27金	ねぶとのカレー揚げ チンゲン菜と たくあんのごまあえ	米 片栗粉	ごま 油	小豆 油揚げ みそ	牛乳 ねぶと	チンゲン菜 小松菜 かぼちゃ にんじん オクラ	枝豆 なす もやし たくあん えのきたけ 冬瓜 なし	729 kcal 28.2 g 21.4 g 2.6 g	萩の花 (お彼岸) 旬：ねぶと
30月	豆腐ナゲット 野菜のポン酢しょうゆあえ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	ごま 油	豆腐 油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 かつお節 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく 生姜 ごぼう キャベツ なし	794 kcal 32.2 g 26.7 g 2.3 g	ひじきの栄養

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
 ※9月は「かがわ印給食ウィーク」といって、香川県の農水産物を積極的に利用した学校給食を提供する取り組みが行われます。
 ※19(木)～27(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

秋が旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類にはたくさんとれる「旬」の時期があります。栽培や保存技術の発達や、外国からの輸入によって1年中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは栄養豊富で新鮮だけでなく、地球環境を守ることもつながります。



「もしもの時」に備えましょう

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。新型コロナウイルスの影響で、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「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。

備える

買い足す → **備える** → **食べる**

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。

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。