

学校給食予定献立表 9月



* 9月11日から15日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 9月28日は、中間テストのため給食はありません。
 * 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
4月	豚肉と厚揚げのみそ炒め しょうゆ豆 麦ごはん もずくのすまし汁	ぶた肉 厚揚げ みそ 豆腐 しょうゆ豆	牛乳 もずく	オクラ にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ 切干し大根 とうがん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも	サラダ油	768 kcal 33.1 g 21.3 g 2.3 g
5月	アップルシャーベット 小松菜のたくあん和え コッペパン 救給コーン ポターージュ	メルルーサ	牛乳	葉ねぎ 小松菜	にんにく しょうが もやし 刻み沢庵 りんご	コッペパン かたくり粉	揚げ油 サラダ油	736 kcal 32.4 g 21.2 g 3.7 g
6月	キャベツのおひたし ヨーグルト、鯖のみそ煮 麦ごはん きんぴら ごぼう	さば みそ	牛乳 ちりめん ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たけのこ れんこん ごぼう	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにやく 中ざら糖	ごま サラダ油	798 kcal 31.7 g 21.2 g 2.0 g
7月	ひじきのチーズサラダ 鶏肉のマーマレード焼き 米粉パン ミネストローネ	とり肉 大豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パセリ	マーマレード にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも マカロニ 三温糖	オリーブ油 サラダ油	795 kcal 36.5 g 29.0 g 2.7 g
8月	大豆とかえり の揚げ煮 豆腐とわかめ のスープ ピピンパ	牛肉 卵 大豆 豆腐	牛乳 かえり わかめ	葉ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま 揚げ油	793 kcal 35.4 g 26.9 g 2.6 g
11月	スイートシーチキン和え ポテト 鮭の塩焼き ひじき ごはん ふしめん汁	とり肉 油揚げ 鮭 かまぼこ ツナ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう たまねぎ もやし	県産ヒノヒカリ こんにやく 三温糖 ふしめん	サラダ油 ごま	797 kcal 40.8 g 22.4 g 2.7 g
12月	なす入り ミートスパゲティ 小煮干しのごまがらめ コッペパン 海藻サラダ	ベーコン 牛肉 ぶた肉	牛乳 わかめ 海藻 かえり	にんじん 青ピーマン	たまねぎ 三豊なす 生しいたけ にんにく キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ 三温糖	サラダ油 オリーブ油 揚げ油 ごま油 ごま	770 kcal 30.6 g 26.0 g 2.7 g
13月	ぶどう カラフルサラダ 麦ご飯 肉じゃが	牛肉 ロースハム	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 青ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも こんにやく 中ざら糖	サラダ油 ごま油 ごま	768 kcal 27.2 g 19.8 g 1.7 g
14月	なし きゅうりの きなこ 野菜のスープ	きな粉 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	きゅうり とうもろこし キャベツ 日本なし	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	745 kcal 31.3 g 28.7 g 2.1 g
15月	きゅうりの中華和え れんこんチップス 麦ご飯 なす入り	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	三豊なす にんにく しょうが きゅうり れんこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	751 kcal 36.0 g 21.4 g 2.6 g
19月	ファイバーサラダ 鮭のレモン 全粒粉パン パンパキン	鮭 とり肉	牛乳 生クリーム ちりめん	かぼちゃ パセリ	にんにく レモン たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	全粒粉パン 三温糖 こむぎ粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	754 kcal 40.6 g 25.4 g 2.8 g
20月	れんこんとひじきのサラダ 大豆のかき揚げ 麦ご飯(小) きのこうどん	大豆 焼き竹輪 鶏肉 なると ツナ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ えだまめ 生しいたけ ほんしめじ エリンギ はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 生うどん 三温糖	揚げ油 サラダ油 ごま	763 kcal 29.0 g 20.7 g 2.7 g
21月	じゃがいものサラダ りんご カレー そばろザン コッペパン 白菜とうがら 卵のスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり えのきたけ はくさい	コッペパン 三温糖 じゃがいも はるさめ	サラダ油	789 kcal 35.7 g 31.6 g 2.9 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
22月	切干大根の甘酢 大学いも 麦ごはん 豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 生しいたけ しょうが キャベツ 切干し大根 とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま 揚げ油	810 kcal 30.0 g 23.0 g 1.8 g
25月	野菜のきのこ和え さんまの塩焼き 秋なすの 秋なすの 秋なすの	さんま 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	えだまめ すだち なす たまねぎ キャベツ えのきたけ	県産ヒノヒカリ あずき じゃがいも	サラダ油	751 kcal 29.7 g 25.7 g 2.7 g
26月	フルーツボンチ かぼちゃの かのご揚げ コッペパン	牛肉 ぶた肉 金時豆	牛乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ みかん パイナップル もも	コッペパン じゃがいも こむぎ粉 パン粉 上白糖	サラダ油 揚げ油	803 kcal 28.9 g 20.8 g 2.4 g
27月	お月見 三色和え クレーム 小さいわしの甘酢 麦ご飯 だんご汁	油揚げ	牛乳 ちりめん 小さいわし	にんじん 葉ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖 白玉団子	揚げ油 ごま	786 kcal 27.2 g 21.3 g 1.7 g
29月	元気サラダ きなこ豆 チキンカレー	とり肉 大豆 きな粉 ロースハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 三温糖	サラダ油	766 kcal 26.0 g 23.4 g 2.4 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

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。

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