

令和6年度がっこうきゅうえよくこんだてひょう

9月 十五夜の行事食と秋の味覚を味わおう!

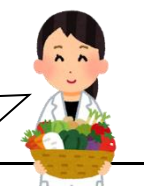
今年の十五夜は、9月17日(火)です。十五夜には、農作物の収穫を祝ってお月見団子や秋にとれたばかりの旬のものをお供えし、お月見をします。そのため、給食では「お月見団子」と、「かぼちゃシチュー」を取り入れました。かぼちゃは、大沼地域の鈴木さんより寄贈していただく予定となっています。また、他の日でも秋の味覚を味わえる献立が多くなっています。さつまいも、きのこ、じゃがいもや玉ねぎなどの野菜、そして七飯町の特産物りんごが登場する予定です。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	ごはん すき焼き きびなごフライ(2~4 ほん) キャベツのおかかあえ	こめ じゃがいも、やきふ、さとう こむぎパンこ、でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ、あかみそ きびなご かつおぶし	たまねぎ、もやし、ながねぎ、しらたき キャベツ、きゅうり
3 (火)	コッペパン ブラウンシチュー ホタテのカレーパンこやき すいか	こむぎこ こむぎこ、じゃがいも、バター、あぶら マヨネーズ(エッグケア)、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、いんげんまめ ほたてがい	たまねぎ、にんじん、トマト すいか
4 (水)	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる おこのみやきふたごやき ごまあえ	こめ じゃがいも マヨネーズ(エッグケア)、さとう しろごま、さとう	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ、しろみそ たまご、あおのり ほうれんそう、もやし	ながねぎ キャベツ ほうれんそう、もやし
5 (木)	なすとミートソーススパゲッティ かぼちゃチーズフライ ミニトマト(2こ)	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら こむぎこ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず チーズ	たまねぎ、トマト、にんじん、なす かぼちゃ ミニトマト
6 (金)	ごはん さつまじる ぶりとうやどうふのたつたあげ くきわかめのきんぴら	こめ さつまいも でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら、しろごま、	ぎゅうにゅう とうふ、しろみそ ぶり、こうやどうふ くきわかめ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、つきこんにゃく しょうが
9 (月)	ごはん かぼちゃだんごみそしる ほっけフライ こんにゃくのいりに	こめ でんぷん こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ ほっけ とりにく、だいず、かつおぶし	かぼちゃ、だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ こんにゃく、にんじん、さやいんげん
10 (火)	くろさとうパン ミネストローネ だいずコロッケ きゅうりとツナのサラダ	こむぎこ、くろさとう じゃがいも、マカロニ こむぎこ、じゃがいも、パンこ、でんぷん、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう、たまご ウイナー だいず ツナ	トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ きゅうり、とうもろこし
11 (水)	ごはん いしかりじる ぶたにくときのこのみそいため きりぼしだいこんのおひたし	こめ じゃがいも あぶら、さとう、でんぷん しろごま、さとう	ぎゅうにゅう さけ、どうさん、だいずとうふ、あかみそ、しろみそ ぶたにく、しろみそ あぶらあげ	はくさい、ながねぎ、にんじん、だいこん たまねぎ、おうさまし、いだけ、えのきだけ、にんじん きりぼしだいこん、にんじん
12 (木)	タンタンメン あげにらまんじゅう(2こ) キャベツとりのりサラダ	こむぎこ、ごまあぶら、さとう、しろごま こむぎこ、あぶら ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず のり	もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが、にんにく にら キャベツ
13 (金)	ごはん チキンカレー えだまめ(たまふくら)	こめ こむぎこ、じゃがいも、バター、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく えだまめ
17 (火)	しょうごやメニュー かぼちゃシチュー ハーブチキン おつきみだんご(2~5こ)	ソフトフランスパン こむぎこ、バター、あぶら、クリーム オリーブオイル しらたま、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、スキムミルク、いんげんまめ とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく

こんげつのもくひょう 「やさしいについてしよう！」

収穫の秋です。七飯町でもいろいろな野菜が出そろい、しんせんな野菜が食べられます。さて、野菜にはカロテンやビタミンC、食物繊維がたっぷり入っています。カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は、腸(おなか)の働きを整えてくれます。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
ななえさんの日				
18 (水)	ごはん やきねぎいりのみそしる ぶたにくのスタミナいため あおのりポテト	こめ じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ ぶたにく あおのり	ながねぎ、たまねぎ、まいだけ たまねぎ、にんにく、ほうれんそう、にんじん
19 (木)	ぎゅうにゅう スパゲッティアラビアータ しろはなまめコロッケ キャベツのごまマヨサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう じゃがいも、バター、さとう、でんぷん、こむぎこ、パンこ、あぶら マヨネーズ(エッグケア)、しろごま	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ	たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ、きゅうり
20 (金)	ごはん わかめスープ ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため だいがくいも	こめ しろごま、でんぷん あぶら、さとう さつまいも、あぶら、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう わかめ、はんぺん ぶたにく、あつあげ	ながねぎ、えのきだけ、にんじん、とうもろこし たけのこ、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが
24 (火)	コッペパン ガーリックスープ かぼちゃグラタン りんご	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル こむぎこ、バター、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご ウイナー ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ りんご
25 (水)	ごはん たまねぎとたまごのみそしる さばしょうがじょうゆやき やさしいのごもくみそに	こめ でんぷん さば あぶら、さとう、しろごま	ぎゅうにゅう たまご、しろみそ さば ぶたにく、あぶらあげ、さつまいも、あかみそ	たまねぎ、えのきだけ しょうが こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、ほししいだけ、さやいんげん
26 (木)	ぎゅうにゅう きつねうどん だいずとごぼうのごまがらめ フルーツしらたま	こむぎこ、あぶら、さとう こめ、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま しらたま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく だいず	たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、こまつなごぼう、しょうが おうとう、みかん、パイナップル
27 (金)	ぎゅうにゅう マーボー豆腐どん はるさめときのこのスープ ヨーグルト	こめ あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう どうふ、ぶたにく、だいず、あかみそ ベーコン スキムミルク	ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく はくさい、しめじ、えのきだけ、にんじん
30 (月)	ごはん にくじゃが あつやきたまご もやしのなんばんづけ	こめ じゃがいも、さとう さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、しらたき もやし、にんじん

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A(β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	642	24.3	22.8	345	2.7	294	0.38	0.53	27	4.4	2.0

9月の「ななえさんの日」は、18日(水)です!

藤城地域にある本宿農園さんのじゃがいもや、大中山地域にある池田農園さんの玉ねぎとにんにくを
使わせていただきます。じゃがいもは、油で揚げたのり塩味のフライにします。玉ねぎは、みそ汁に使うほか、
大中山地域にある佐藤精肉店さんの豚ばら肉をにんにくと一緒に炒めます。七飯町では、長ねぎやほう
れん草も有名です。それぞれみそ汁と炒め物に使います。

今月の七飯産

こめ、じゃがいも、山川ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、おうさまし、いだけ、ほししいだけ、たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、ながねぎ、えだまめ、ほうれんそう、りんごの使用を予定しています。