

平成30年度



9月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>今月の食育献立</p> <p>9月の味めぐり献立は、鹿児島県の『豚の角煮』です。 豚の角煮は、九州の郷土料理でもあり、地域や調理する人によって、使用される香辛料や調味料が異なります。給食では、角切りの豚肉を一度ゆでて余分な脂を取り除き、土しょうが、にんにくとともに調味料で煮込みます。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%;"> <p>ゴーヤ（11日）</p> <p>ゴーヤの苦み成分には、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する働きがあります。また、ビタミンCがとても多く、風邪予防や疲労回復に効果があります。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>お月見献立（21日）</p> <p>今年の十五夜（中秋の名月）は9月24日です。十五夜は秋の収穫を喜び、感謝する祭りとして、各地で行事が行われます。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>9月9日(日)は和泉市民健康まつりです (会場:和泉シティプラザ) 小・中学校園の食育について「食育パネル展示」のコーナーで紹介されます。児童、生徒の作品や、委員会活動での取り組みなど、食育の様子をご覧いただけます。</p> </div> </div>				
3	4	5	6	7
<p>始業式</p>	<p>◎ 鶏肉の甘辛だれ ◎ 春雨スープ △ ココアクリーム</p> <p>コッペパン</p>	<p>◎ 焼き肉 ◎ 田舎汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ なすとトマトのスパゲティ ◎ キャベツと人参のソテー</p> <p>アップルパン</p>	<p>◎ さわらのコチュジャンソース ● きんぴらごぼう ◎ 中華かもうりスープ</p> <p>減量ごはん</p>
10	11	12	13	14
<p>◎ 豚じゃが ○ 梅ドレサラダ</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ ラーメン ○ ゴーヤさつまチップス △ りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>□ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ ☆ ヨーグルト</p> <p>アルファ化米</p>	<p>◎ 八宝菜 ○ 焼きしゅうまい △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>◎ さばの塩焼き ● 切り干し大根の煮物 ◎ かぼちゃ入りにゅうめん汁</p> <p>減量ごはん</p>
17	18	19 食育献立	20	21 お月見献立
<p>敬老の日</p>	<p>◎ ホキフライのレモンソース ◎ かぼちゃのポターージュ</p> <p>コッペパン</p>	<p>◎ 豚の角煮 ● ツナコーンポテト ◎ みそ汁</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ バジルスパゲティ ○ ひじきと枝豆のサラダ</p> <p>うずまきパン △ きなこクリーム</p>	<p>◎ ハンバーグ おろしポン酢かけ ◎ 月見汁 △ 味付けのり</p> <p>減量ごはん</p>
24 十五夜	25	26	27	28
<p>振替休日</p>	<p>◎ 米粉ニギスフライ ◎ ミネストローネ</p> <p>全粒パン</p>	<p>◎ 大豆たっぷりマーボーなす ○ もやしとにらのソテー</p> <p>減量ごはん</p>	<p>◎ 肉ごぼううどん ○ チンゲン菜とたけのこのごま炒め</p> <p>食パン △ 和泉いちごジャム</p>	<p>◎ カレーライス ○ 海草サラダ</p> <p>減量ごはん</p>
<p>◎ 米粉ニギスフライ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 ベーコン スーパー玄米 トマト水煮缶 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ</p>	<p>◎ 豚肉 大豆フレーク 厚揚げ 人参 青ねぎ なす たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン 塩</p> <p>◎ 鶏肉 チンゲン菜 たけのこ 砂糖 濃しょうゆ 白ごま油 ごま油 塩 こしょう</p> <p>△ 和泉いちごジャム</p>	<p>◎ 干うどん 豚肉 人参 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ 土しょうが 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん 淡しょうゆ</p> <p>◎ 鶏肉 チンゲン菜 たけのこ 砂糖 濃しょうゆ 白ごま油 ごま油 塩 こしょう</p> <p>△ 和泉いちごジャム</p>	<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>◎ 人参 とうもろこし 干わかめ ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪1割* 比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
9月栄養価平均値	628	24.2	28.4	319	75	1.7	2.7	360	0.58	0.60	21	2.4	3.6
文部科学省基準値	640	24.0	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

※9月は減量ご飯のため、基準よりもエネルギーが低くなっています。