

# 学校給食予定献立表

令和3年度8・9月

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える				
30	月	○	ご飯 麻婆豆腐 大根とにんじんのナムル ラ・フランスゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ラ・フランスゼリー	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん だいこん こまつな	760	31.5	<p><b>9日(木)重陽の節句</b> 3月の桃の節句、5月の端午の節句と並ぶ五節句の1つです。栗の収穫時期と重なるため、秋の実りを祝って栗ごはんを食べる習わしがあり、栗の節句と呼ばれています。</p>  <p><b>17日(金)敬老の日</b> 20日(月)の敬老の日になみ長寿の秘訣として健康的な食材「まごわやさしい」を集めた献立にしました。「ま:豆」「ご:ごま」「わ:わかめ(海藻)」「や:野菜」「さ:魚」「し:しいたけ(きのこ)」「い:芋」です。今日の給食で見つかりましたか?</p>  <p><b>敬老の日</b></p> <p>17日の鯛めしの鯛は、国の補助事業(国産農林水産物等販売促進対策事業)で提供される食材です。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で食材が余ってしまい全国の生産者さんが辛い思いをしています。給食では『食べて応援しよう!』と言うことで真鯛を使います。この真鯛は主に宮崎県で水揚げされたものです。</p> <p><b>21日(火)十五夜</b> 十五夜の月は、1年で月が最も美しく見えると言われています。里芋が収穫される時期と重なるため「芋名月」とも言われています。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わいます。</p>  <p>28日(火) 世界の料理「タイ」 タイ料理でよく使われている調味料に「ナンプラー」があります。ナンプラーはカタクチイワシを塩と一緒に漬け込み発酵・熟成させて作ったものです。「ガイヤーン」は鶏肉にナンプラーやにんにくなどで味付けして焼いた料理です。「ガイ=鶏」「ヤーン=炙り焼き」という意味です。</p>	
31	火	○	ご飯 もずくのスープ 鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう もずく さば ぶたにく なまあげ たまご かつおぶし	こめ あぶら さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にがうりにんじん	773	36.0		
1	水	コ	パンブキン食パン★ ほうれん草のクリームスープ 鮭のムニエル ミックスフルーツポンチ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう さけ	パンブキンパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら オリーブあぶら さとう カットゼリー	たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン パセリ パイナップル もも みかん	818	32.5		
2	木	○	ピビンバ 豆腐と卵のスープ ヨーグルト★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ	760	32.5		
3	金	○	ご飯 さつま汁 ししゃものから揚げ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とり にく なまあげ みそ からふとししゃも かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	735	26.4		
6	月	○	きつねご飯 切り干し大根の味噌汁 肉じゃが キャベツと茎わかめのサラダ	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく きわかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ にんじん しらたき えだまめ キャベツ もやし	755	26.7		
7	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 鰯の香味焼き からし和え	ぎゅうにゅう とり にく なまあげ うずら たまご いわし	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ えだまめ もやし こまつな	825	45.6		
8	水	○	胚芽丸パン★ コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とり にく ヨーグルト まぐるフレーク	はいがパン パター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	784	39.5		
9	木	○	栗ご飯 すまし汁 めばるの甘辛あんかけ 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ めばる	こめ くり あぶら でんぷん さとう	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし	756	29.4		
10	金	○	ご飯 じゃが芋のごま味噌煮 卵焼き★ 小松菜ともやしののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう とり にく みそ たまご のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ こまつな もやし えのきたけ	741	33.3		
13	月	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ	779	35.4		
14	火	○	ツナコーンピラフ 野菜スープ メープルマスタードチキン ベーコンポテト	まぐるフレーク ぎゅうにゅう ウインナー レンズまめ とり にく ベーコン	こめ むぎ オリーブあぶら メープルシロップ あぶら パター じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ セロリー エリンギ にんじん トマト キャベツ こまつな えだまめ	758	35.4		
15	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ マゼドアンサラダ 冷凍みかん★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ハム	スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ なす トマト パセリ にんじん えだまめ コーン みかん	791	31.5		
16	木	○	ご飯 ワンタンスープ 春雨入り中華野菜炒め きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ワンタンのかわ はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし いら きゅうり	702	26.0		
17	金	○	鯛めし けんちん汁 鶏肉のさっぱり焼き ひじきとツナのごま和え	たい ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とり にく ひじき まぐるフレーク	こめ あぶら ごまあぶら さとう さとう ごま	ごぼう こんにやく ほしいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし こまつな	758	40.5		
21	火	○	里芋ご飯 かきたま汁 さわらの照り焼き 月見団子	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご さわら あずき	こめ あぶら さとう でんぷん さとう しらたまもち	みつば こまつな ながねぎ しょうが	839	38.0		
22	水	○	ナン★ バターチキンカレー ひよこ豆のサラダ はちみつレモンゼリー★	ぎゅうにゅう とり にく チーズ なまクリーム ひよこまめ	ナン あぶら じゃがいも パター さとう はちみつレモンゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	782	33.4		
24	金	○	ご飯 じゃが芋とえのきの味噌汁 いかのおろしだれがけ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま ごまあぶら	えのきたけ こまつな ながねぎ だいこん こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	785	30.5		
27	月	○	ご飯 かぼちゃの豚汁 白身魚の甘酢あんかけ キャベツとえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ メルルーサ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	こんにやく にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ながねぎ えのきたけ キャベツ	785	30.3		
28	火	○	ご飯 タイ風春雨スープ ガイヤーン 根菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく	こめ あぶら はるさめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが もやし ながねぎ いら レモン にんにく ごぼう にんじん れんこん	735	28.7		
29	水	○	はちみつ食パン★ ポークビーンズ 鱈のカレーフライ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あじ	はちみつパン パター じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら アーモンド	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり レモン	898	45.0		
30	木	○	ごぼう入り豚丼 じゃこサラダ 極早生みかん★	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき だいこん にんじん きゅうり みかん	739	29.3		
給食回数				22 回						
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★:片付けの時にビニール袋を使う料理です。

《問い合わせ先》

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

福生市学校給食センター

◎給食費の口座引き落としは、8月分は8月31日(火)、9月分は9月30日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351