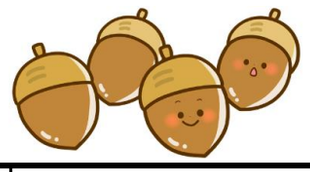
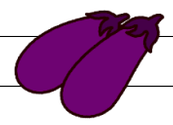
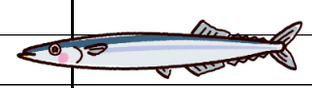


# 令和５年９月分　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

| 日／曜 | こんだて | 主に体の組織をつくる食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | １群(たんぱく質) | ２群(無機質) | ３群(ビタミン) | ４群(ビタミン) | ５群(炭水化物) | ６群(脂質) | | |
| | | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>果物・きのこ | 米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 油脂・種実 | 上段：小学校<br>下段：中学校 | |
| 5(火) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 693<br>904 | 23.1<br>29.6 |
| | **なつやさいカレー** | ぶたにく | **スキムミルク　チーズ** | にんじん　かぼちゃ<br>ピーマン　トマト | なす　たまねぎ | | カレールウ | | |
| | チキンナゲット（小2コ・中3コ） | とりにく | | | にんにく | パンこ　こむぎこ | あぶら | | |
| | ふくじんづけ | | | | ふくじんづけ | | | | |
| 6(水) | ちゅうかめん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ちゅうかめん | | 648<br>758 | 23.5<br>27.7 |
| | ごもくラーメンのしる | ぶたにく　なると | | にんじん　ねぎ | もやし　キャベツ<br>メンマ | でんぷん | ごまあぶら | | |
| | しゅうまい（小2コ・中3コ） | ぶたにく | | | たまねぎ　しょうが | パンこ　でんぷん<br>こむぎこ | | | |
| | ◎（小）やさいゼリー | | | にんじん | みかん | さとう | | | |
| | ㊥幸田町産なし | | | | なし | | | | |
| 7(木) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 667<br>839 | 24.1<br>28.5 |
| | **かきたまじる** | **たまご**　とうふ<br>かまぼこ | | にんじん　ほうれんそう | たまねぎ | でんぷん | | | |
| | さばのたつたあげ | さば | | | | でんぷん | あぶら | | |
| | （小）幸田町産なし | | | | なし | | | | |
| | ◎㊥やさいゼリー | | | にんじん | みかん | さとう | | | |
| 8(金) | むぎごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | むぎごはん | | 668<br>829 | 30.1<br>35.5 |
| | ぶたじる | ぶたにく　とうふ<br>あぶらあげ　みそ | | にんじん　ねぎ | だいこん　ごぼう<br>えのきたけ | さといも | | | |
| | やきやさいはんぺん | さかなすりみ | | にんじん | キャベツ　とうもろこし | さとう　でんぷん | あぶら | | |
| | だいずのいそに | だいず　ちくわ | ひじき | にんじん | グリンピース | さとう | | | |
| 11(月) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 611<br>805 | 25.2<br>30.6 |
| | とうがんじる | とりにく　ちくわ | | にんじん　ねぎ | とうがん　しいたけ | | | | |
| | あじフライ | あじ | | | | パンこ　こむぎこ | あぶら | | |
| | たくじょうソース | | | | | | | | |
| | きりぼしだいこんのいために | あぶらあげ | | にんじん | きりぼしだいこん<br>えだまめ | さとう | ごまあぶら | | |
| 12(火) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 628<br>819 | 25.6<br>30.5 |
| | とうふとわかめのみそしる | とうふ　みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ　はくさい<br>えのきたけ | | | | |
| | **あつやきたまご** | **たまご** | | | | さとう　でんぷん | あぶら | | |
| | やさいのにつけ | とりにく | | にんじん | たけのこ　えだまめ | さといも　さとう | | | |
| 13(水) | **こがたロールパン**　**牛乳** | | **牛乳** | | | **パン** | | 664<br>789 | 26.9<br>33.9 |
| | いかやきそば | ぶたにく　いか | あおのり | にんじん | たまねぎ　キャベツ<br>もやし | やきそばめん | あぶら | | |
| | しろごまつくね（小中2コ） | とりにく　とりレバー | | | たまねぎ | パンこ　でんぷん<br>さとう | ごま　あぶら | | |
| | れいとうみかん | | | | みかん | | | | |
| | ㊥アーモンドこざかな | | かたくちいわし | | | | アーモンド | | |
| 14(木) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 582<br>766 | 20.8<br>24.8 |
| | とりだんごスープ | とりにく | | にんじん　チンゲンサイ | たまねぎ　もやし | パンこ　でんぷん<br>さとう | あぶら　ごまあぶら | | |
| | マーボーナス | ぶたにく　みそ | | さやいんげん | なす | さとう　でんぷん | あぶら | | |
| | えだまめ | | | | えだまめ | | | | |
| 15(金) | むぎごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | むぎごはん | | 615<br>768 | 29.0<br>34.8 |
| | こうやどうふのうまに | こうやどうふ　とりにく<br>ちくわ | | にんじん | たまねぎ　はくさい<br>しめじ | じゃがいも　さとう | | | |
| | たらのしおこうじやき | たら | | | | | | | |
| | きんぴらごぼう | | | にんじん | ごぼう　えだまめ | こんにゃく　さとう | ごま　あぶら | | |
| 19(火) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 656<br>878 | 25.4<br>31.9 |
| | ワンタンスープ | ベーコン | | にんじん | はくさい　たまねぎ<br>もやし　しいたけ | ワンタンのかわ | | | |
| | ごもくあげどうふ（小2コ・中3コ） | とうふ　いとより | ひじき | にんじん | たまねぎ　たけのこ<br>えだまめ | こむぎこ　でんぷん<br>さとう | あぶら | | |
| | チンジャオロース | ぶたにく | | ピーマン | たけのこ　にんにく | さとう　でんぷん | ごまあぶら | | |
| 20(水) | ごはん　**牛乳** | | **牛乳** | | | ごはん | | 688<br>900 | 29.0<br>35.3 |
| | にくじゃが | ぶたにく　なまあげ<br>はんぺん | | にんじん | たまねぎ　グリンピース | じゃがいも<br>こんにゃく　さとう | | | |
| | さんまのみぞれに | さんま | | | だいこん | さとう　でんぷん | | | |
| | ごまひじき | | ひじき | | | さとう | ごま | | |





※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

| ＜基準値＞ | | |
|---|---|---|
| 小学校 | 650 | 摂取エネルギー全体の13～20% |
| 中学校 | 830 | |

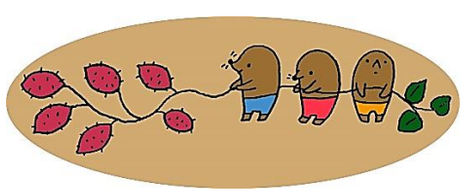
※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）

**食物アレルギーの表示**

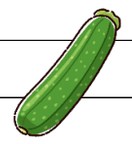
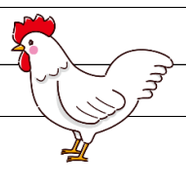
- ●乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- ●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

【　お知らせ　】
※２９日は、麦ごはんに「きのこごはんの具」を混ぜて食べましょう。

**豊坂小学校のみなさんが育てたなすをいただきます！**
１４日（木）の「マーボーなす」に使用する予定です。
お楽しみに！



※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

| 日／曜 | こんだて | 主に体の組織をつくる食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1群(たんぱく質) | 2群(無機質) | 3群(ビタミン) | 4群(ビタミン) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | | |
| | | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>果物・きのこ | 米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 油脂・種実 | 上段：小学校<br>下段：中学校 | |
| 21(木) | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | 632<br>787 | 23.3<br>27.5 |
| | さわにわん | ぶたにく | | にんじん ねぎ | だいこん たけのこ<br>ごぼう しいたけ | | | | |
| | レバーとさつまいものあげに | とりレバー | | | | さつまいも さとう<br>でんぷん | あぶら | | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 22(金) | **ミルクロールパン 牛乳** | | 牛乳 | | | パン | | 647<br>770 | 25.8<br>29.8 |
| | ミネストローネスープ | ベーコン だいず | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ<br>ズッキーニ  | マカロニ<br>じゃがいも さとう | オリーブオイル | | |
| | **ほうれんそうオムレツ** | たまご | | ほうれんそう | | | あぶら | | |
| | コーンソテー | | | にんじん | とうもろこし キャベツ | | あぶら | | |
| 25(月) | 【大分県の郷土料理】 | | | | | | | 659<br>822 | 25.9<br>30.3 |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | のっぺじる  | あぶらあげ | | にんじん さやいんげん | だいこん ごぼう<br>しいたけ | でんぷん | | | |
| | とりてん | とりにく | | | しょうが にんにく | こむぎこ でんぷん | あぶら | | |
| | あいまぜ | とうふ | | にんじん | きりぼしだいこん<br>えだまめ | こんにゃく さとう | ごま あぶら | | |
| 26(火) | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 695<br>903 | 26.6<br>31.7 |
| | なまあげのオイスターソースいため | ぶたにく なまあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ たけのこ<br>しょうが きくらげ | さとう でんぷん | ごまあぶら | | |
| | **かにたま** | たまご かに<br>スケソウタラ | | | たけのこ グリンピース<br>しいたけ | さとう でんぷん | あぶら | | |
| | ちゅうかサラダ | | | | きゅうり キャベツ もやし | | | | |
| | ちゅうかドレッシング | | | | | | ちゅうかドレッシング | | |
| 27(水) | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 693<br>877 | 27.8<br>34.5 |
| | **ミートソース** | ぶたにく | スキムミルク | にんじん トマト | たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム | | ハヤシルウ | | |
| | じゃがいものアーリオ・オーリオ | ベーコン | | | | じゃがいも | オリーブオイル | | |
| | **◎ヨーグルト** | | ヨーグルト | | | | | | |
| 28(木) | **レーズンロールパン 牛乳** | | 牛乳 | | レーズン | パン | | 677<br>836 | 24.7<br>29.7 |
| | やさいスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし | じゃがいも | | | |
| | ハンバーグのオニオンソースかけ | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ セロリ<br>にんにく しょうが | でんぷん さとう<br>じゃがいも | あぶら | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | きゅうり キャベツ | | | | |
| | コールスロードレッシング | | | | | | コールスロードレッシング | | |
| 29(金) | 【お月見献立】 | | | | | | | 642<br>829 | 22.6<br>27.0 |
| | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | | |
| | きのこごはんのぐ | とりにく あぶらあげ | | にんじん | えのきたけ しめじ<br>しいたけ | さとう | | | |
| | おつきみじる | とうふ ちらしかまぼこ | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | やきふ | | | |
| | さといもコロッケ | とりにく | | | | さといも さとう<br>パンこ こむぎこ | あぶら | | |
| | ◎おつきみデザート | | | | みかん レモン | さとう | | | |

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

| ＜基準値＞ | | 摂取エネルギー全体の13～20% |
|---|---|---|
| 小学校 | 650 | |
| 中学校 | 830 | |

# 十五夜（お月見）

**2023年の十五夜は、9月29日です。**

十五夜とは、昔の暦で８月１５日の夜のことです。現在でいうと、９月から１０月初旬になります。１年で最も月がきれいに見えることから、月をながめる「お月見」の風習があります。また、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

## 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかづき」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ

## 今月の重点目標 「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

**朝ごはんをおいしく食べるには？**

寝る前に、おかしやアイス、ジュースなどを食べたり飲んだりしないようにしよう。

翌日の学校の準備は、前日に済ませておき、朝の時間にゆとりをもつようにしよう。

夜ふかしをしないで、早起きの習慣をつけ、毎日決まった時間に朝ごはんを食べるようにしよう。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

なし（幸田町産）・なす（幸田町産）・とうがん・葉ねぎ・もやし・チンゲンサイ

## 日本全国の郷土料理 ＊大分県（２５日）＊

**■のっぺ汁**

肉を入れずに豆腐や野菜だけで作る精進料理です。昔は、お葬式のときに食べられており、「野辺送り」が名前の由来になっているという説もあります。今では、ふだんの食事でも食べられるようになりました。

■とり天

大分県は鶏肉の消費量が全国１位です。衣がたっぷりついたとり天は、ボリュームがあり、家族みんなで味わうことができるということで、大分県全域で広く親しまれています。

■あいまぜ

冠婚葬祭のおもてなし料理として、必ず出されていました。味付けした野菜と豆腐を混ぜることから、「あいまぜ」という名前がついたといわれています。切り干し大根や野菜、山菜、こんにゃく、しいたけなどを使います。