

小学校 9月 こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

令和4年度

月	火	水	木	金	
こんだて名 こんげつのもあて 朝食をしっかり食べよう マナーを守ろう！	今年の十五夜は10日(土)です。			1日 610Kcal セルフゆかりごはん かぼちゃとさつまいものコロッケ だいこんサラダ たもぎだけのみそしる	2日 632Kcal ごはん にくじゃが わかめとツナのサラダ たまねぎのみそしる
こんだて名 ごはん しろみざかなてんぷら おからいため こまつなのみそしる	6日 ごぜんじゅぎょう (きゅうしょくなし)	7日 615Kcal コッペパン ブルーベリージャム ポテトオムレツ ミニトマトとキャベツのサラダ オニオンスープ	8日 662Kcal ごはん チンジャオロースー ちゅうかサラダ ちゅうかとうにゅうスープ	9日 689Kcal おつきみこんだて ハンバーグカレー デザート	
こんだて名 ごはん あじつけのり あつやきたまご かみかみサラダ あつあげのみそしる	13日 618Kcal ごはん さばのみそに きりほしだいこんのごまあえ けんちんじる	14日 667Kcal セレクトきゅうしょく きのこうどん ツナときりほしだいこんのマヨサラダ ホワイトミニ or フルーツグループ(チョコ)	15日 620Kcal ごはん やさいいりにくだんご ひじきのピリッとサラダ ポテトコンソメスープ	16日 遠足	
こんだて名 わふうそぼろどん こまつなともやしのいそかあえ じゃがいものみそしる	21日 623Kcal しょくばん やきぐりコロッケ キャロットサラダ ミネストローネ	22日 770Kcal シーフードカレー ハムのマリネ はちみつレモンゼリー	23日 秋分の日		
こんだて名 ごはん とりしんじょうのてんぷら たまねぎとあつあげのトロトロに なめことだいこんのみそしる	27日 685Kcal ごはん いわしのうめに キャベツのしおこんぶ ぶたじる	28日 607Kcal やさいラーメン あげぎょうざ アセロラゼリー	29日 656Kcal ごはん キャベツメンチカツ だいこんとリンゴのサラダ さつまじる	30日 635Kcal ごはん ホイコーロー とうふサラダ はるさめスープ	

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

米、もち、お粥、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、乾燥わかめ、乾燥わかめ、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルク、アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルクなど

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

中学校 9 月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和4年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名	<p>今年の十五夜 (中秋の名月)は 10日(土)です</p>		<p>9月1日は</p> <p>防災の日 「備えあれば患いなし」</p>	1日	2日
				781Kcal	803Kcal
				<p>セルフゆかりご飯 かぼちゃとさつまいものコロッケ 大根サラダ</p> <p>たもぎ茸のみそ汁</p>	<p>ご飯 肉じゃが わかめとツナのサラダ</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p>
				<p>ご飯 じゃがいも さつまいも パン粉 大豆 油 こめ油 砂糖</p> <p>豚肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ 牛乳</p> <p>赤じそ かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 人参 大根 きゅうり 長葱 たもぎ茸</p>	<p>ご飯 じゃがいも 砂糖 エッグケア</p> <p>豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>人参 キャベツ 玉葱</p>
献立名	5日	6日	7日	8日	9日
	770Kcal		757Kcal	828Kcal	881Kcal
	<p>ご飯 白身魚天ぷら おからいため</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>午前授業 (給食なし)</p>	<p>コッペパン ブルーベリージャム ポテトオムレツ ミニトマトとキャベツのサラダ オニオンスープ</p>	<p>ご飯 チンジャオロースー 中華サラダ</p> <p>中華豆乳スープ</p>	<p>お月見献立</p> <p>ハンバーグカレー</p> <p>デザート</p>
	<p>ご飯 小麦粉 こめ油 白滝</p> <p>ホキ おから 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>人参 干椎茸 舞茸 小松菜</p>		<p>コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉 ひま わり油 こめ油 バター</p> <p>卵 チーズ ベーコン 牛乳</p> <p>ブルーベリージャム キャベツ ミニトマト きゅうり 玉葱 パ セリ にんにく ふなしめじ</p>	<p>ご飯 砂糖 こめ油 でん粉 春雨</p> <p>豚肉 ちくわ 豆乳 牛乳</p> <p>ピーマン 人参 たけのこ キャベツ きゅうり 白菜 長葱 ぶなしめじ</p>	<p>ご飯 砂糖 こめ油 ぶどうとみかんのゼリー</p> <p>枝豆 脱脂粉乳 ハンバーグ 牛乳</p> <p>玉葱 人参 ピーマン コーン トマト にんに く</p>
献立名	12日	13日	14日	15日	16日
	792Kcal	743Kcal	784Kcal	836Kcal	864Kcal
	<p>ご飯 のり佃煮 厚焼き玉子 かみかみサラダ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮 切干大根のごま和え</p> <p>けんちん汁</p>	<p>セレクト給食</p> <p>きのこうどん ツナと切干大根のマヨサラダ ホワイトミニー or フルーツ「クルー」(チョコ)</p>	<p>ご飯 野菜入り肉だんご ひじきのピリッとサラダ</p> <p>ポテトコンソメスープ</p>	<p>わかめご飯 白身魚フライ ブロッコリーサラダ</p> <p>豆腐のみそ汁</p>
	<p>ご飯 でん粉 こめ油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも</p> <p>のり佃煮 卵 さきいか 生揚げ みそ 牛乳</p> <p>ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉葱 長葱</p>	<p>ご飯 ごま 砂糖 こんにやく</p> <p>さば みそ 豆腐 牛乳</p> <p>ほうれん草 切干大根 人参 大根 ぶなし めじ ごぼう 長葱</p>	<p>うどん でん粉 エッグケア ホワイトミニー/ フレンズクレープ(チョコ)</p> <p>鶏肉 ちくわ ツナ 牛乳</p> <p>たもぎ茸 舞茸 ぶなしめじ えのき茸 長葱 人参 玉葱 切干大根 きゅうり</p>	<p>ご飯 砂糖 こめ油 ラー油 じゃがいも</p> <p>野菜入り肉だんご ひじき ツナ ベーコン 牛乳</p> <p>きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 パセリ</p>	<p>ご飯 米粉 パン粉 こめ油</p> <p>わかめ ホキ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>ブロッコリー キャベツ 長葱</p>
献立名	19日	20日	21日	22日	23日
	敬老の日	805Kcal	823Kcal	950Kcal	秋分の日
	<p>敬老の日</p>	<p>和風そばろ丼</p> <p>小松菜ともやしの磯香和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>食パン 焼き栗コロッケ キャロットサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>シーフードカレー</p> <p>ハムのマリネ</p> <p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>秋分の日</p>
	<p>ご飯 こめ油 砂糖 じゃがいも</p> <p>鶏肉 大豆 ひじき 高野豆腐 赤みそ ちくわ のり 油揚 げ わかめ みそ 牛乳</p> <p>干椎茸 玉葱 人参 小松菜 もやし 長葱</p>	<p>食パン じゃがいも 栗 さつまいも パン粉 小麦粉 こめ油 エッグケア 砂糖 マカロニ バター</p> <p>ツナ ベーコン チーズ 牛乳</p> <p>人参 玉葱 セロリ コーン パセリ にんにく トマト</p>	<p>ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル はちみつ レモンゼリー</p> <p>えび いか ベビーホタテ あさり ポークハ ム 牛乳</p> <p>玉葱 人参 にんにく キャベツ レモン</p>		
献立名	26日	27日	28日	29日	30日
	893Kcal	869Kcal	739Kcal	788Kcal	809Kcal
	<p>ご飯 鶏しんじょうの天ぷら 玉葱と厚揚げのトロトロ煮</p> <p>なめこと大根のみそ汁</p>	<p>ご飯 いわしの梅煮 キャベツの塩昆布</p> <p>ぶた汁</p>	<p>野菜ラーメン</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>アセロラゼリー</p>	<p>ご飯 キャベツメンチカツ 大根とリンゴのサラダ</p> <p>さつま汁</p>	<p>ご飯 ホイコーロー 豆腐サラダ</p> <p>春雨スープ</p>
	<p>ご飯 小麦粉 こめ油 でん粉</p> <p>鶏しんじょう 卵 生揚げ 枝豆 豆腐 油揚 げ みそ 牛乳</p> <p>玉葱 ぶなしめじ なめこ 大根 長葱</p>	<p>ご飯 こんにやく じゃがいも</p> <p>いわし 昆布 豚肉 豆腐 みそ 牛乳</p> <p>梅干 キャベツ 人参 ごぼう ぶなしめじ 長葱</p>	<p>ラーメン こめ油 アセロラゼリー</p> <p>ちくわ 豚肉 ぎょうざ 牛乳</p> <p>もやし 生きくらげ 人参 玉葱 白菜 たけ のこ コーン にんにく</p>	<p>ご飯 こめ油 さつまいも こんにやく</p> <p>キャベツメンチ 豆腐 みそ 牛乳</p> <p>きゅうり リんご 大根 ミニトマト 長葱 ご ぼう 人参</p>	<p>ご飯 こめ油 ごま ごま油 砂糖 春雨</p> <p>豚肉 テンメンジャン 豆腐 ツナ 牛乳</p> <p>生姜 キャベツ 人参 ピーマン チンゲン菜 きくらげ</p>

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

