

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

令和6年度

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

	月	火	水	木	金
こんだて名	2日	ごぜんじゅぎょう (ぎゅうしょくなし)	4日	5日	6日
	ごはん にくどうふ はくさいのかふうあえ あさりのみそしる	スバゲティナポリタン あおのりポテト カルピスフルーツポンチ	ごはん やさしいりにくだんご ツナときゅうりのあえもの きゃべつのみそしる	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう
	きいろ	ごはん しらたき さとう はるさめ ごま こめあぶら じゃがいも	スバゲティ バター さとう オリーブオイル こむぎ じゃがいも こめあぶら カットゼリー	ごはん エッグケア さとう	ごはん じゃがいも さとう
	あか	とうふ ぶたにく あさり みそ 牛乳	ベーコン こなチーズ あおのり にゅうさん きんいんりょう 牛乳	やさしいりにくだんご ツナ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト 牛乳
みどり	たまねぎ いんげん はくさい きゅうり にん じん しょうが ながねぎ	たまねぎ ピーマン みかん おうとう パイ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん にんにく レタス あま なつみかん ミニトマト パセリ	
こんだて名	9日	10日	11日	12日	13日
	ごはん ホッケフライ ごもくぎんぴら とうふのみそしる	ごはん チンジャオロースー ひじきのピリッとサラダ えびのポールスープ	しょくパン イタリアンチキン ラーメンサラダ クラムチャウダー	ごはん キャベツメンチカツ とうふサラダ もずくのみそしる	ごはん ピピンパどん ミネラルサラダ ワントンスープ
	きいろ	ごはん じゃがいも さとう じゃがいも	しょうパン ラーメン じゃがいも バター こむぎ	ごはん じゃがいも さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも さとう じゃがいも
	あか	ホッケ ぶたにく とうふ あぶらあげ わか め みそ 牛乳	ぶたにく ひじき ツナ えびボール とうふ 牛乳	とりにく あさり ベビーほたて 牛乳	キャベツメンチ とうふ ツナ もずく みそ 牛乳
みどり	ごぼう にんじん れんこん ながねぎ	ピーマン あかピーマン たけのこ きゅうり にん じん キャベツ ほうれんそう はくさい	にんじん きゅうり レタス たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ だいこん ながねぎ	
こんだて名	16日	17日	18日	19日	20日
	ごはん うさぎがたハンバーグ キャロットサラダ はくさいスープ	ごはん うまからうどん ささみフライ ほうれんそうのごまあえ セレクトデザート	ごはん さばのみそに うのはないため せんべいじる	ごはん さばのみそに うのはないため せんべい	ごはん さばのみそに うのはないため せんべい
	きいろ	ごはん エッグケア さとう	うどん こめあぶら ごま さとう はちみつレモンゼ リーorポンデールナッツチョコがけ	ごはん しらたき こめあぶら さとう かやき せんべい	ごはん じゃがいも さとう
	あか	ハンバーグ ツナ ベーコン 牛乳	ぶたにく あぶらあげ テンメンジャン とりに く 牛乳	さば みそ おから ぶたにく ひじき 牛乳	ぶたにく だいたい こなチーズ ポークハム 牛乳
みどり	にんじん はくさい ほししいたけ	にんじん たまねぎ もやし いら ぶなしめ じ ほうれんそう もやし	にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ レモン りんご	
こんだて名	24日	25日	26日	27日	
	ごはん とりにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの くたくさんみそしる	ソフトフランスパン しろはなまめコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちごジャム	ごはん こんぶごはん ぶりのてりやき もやしのカレーマヨサラダ だいこんのみそしる	ごはん こんぶごはん ぶりのてりやき もやしのカレーマヨサラダ だいこんのみそしる	
	きいろ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも こん にやく バター ごま	ソフトフランスパン こめあぶら いちごジャ ム	ごはん ごま こめあぶら さとう エッグケア ケア さとう	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま エッグ ケア さとう
	あか	とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	ベーコン 牛乳	しおこんぶ ぶり ツナ わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく ちくわ すいぎょうざ 牛乳
みどり	きりぼしだいこん にんじん だいこん たま ねぎ ごぼう コーン ながねぎ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パ セリ	もやし にんじん きゅうり だいこん なが ねぎ	にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく ごぼう きゅうり だいこん チンゲンさい	
こんだて名	30日	 <p>2024年の十五夜は9月17日です。</p>			
	ごはん まぐろカツ いためなっとう はくさいのみそしる				
	きいろ	ごはん じゃがいも さとう			
	あか	まぐろカツ ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ 牛乳			
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい				

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

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル×3日以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

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6年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金	
献立名	2日	午前授業 (給食なし)	4日	5日	6日	
	ご飯 肉豆腐 白菜の華風和え あさりのみそ汁	スバゲティナポリタン 青のりポテト カルピスフルーツポンチ	ご飯 野菜入り肉だんご ツナときゅうりのあえもの きゃべつのみそ汁	ご飯 ポークカレー サラダ ヨーグルト		
	黄	ご飯 しらたき 砂糖 春雨 ごま ごま油 じゃがいも	スバゲティ バター 砂糖 オリーブオイル 薄力粉 じゃがいも こめ油 カットゼリー	ご飯 エッグケア 砂糖	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖	
	赤	豆腐 豚肉 あさり みそ 牛乳	ベーコン 粉チーズ 青のり 乳酸菌飲料 牛乳	野菜入り肉だんご ツナ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	
緑	玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 人参 生姜 長ねぎ	玉ねぎ ビーマン みかん 黄桃 バイン	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参	玉ねぎ 人参 にんにく レタス 甘夏みかん ミントマト パセリ		
献立名	9日	10日	11日	12日	13日	
	ご飯 ホッケフライ 五目きんぴら とうふのみそ汁	ご飯 チンジャオロースー ひじきのピリッとサラダ えびのポールスープ	食パン イタリアンチキン ラーメンサラダ クラムチャウダー	ご飯 キャベツメンチカツ 豆腐サラダ もずくのみそ汁	ピビンバ丼 ミネラルサラダ ワンタンスープ	
	黄	ご飯 こめ油 こんにやく ごま油 砂糖	ご飯 砂糖 こめ油 片栗粉 ラー油	食パン ラーメン じゃがいも バター 薄力粉	ご飯 こめ油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	ご飯 ごま 砂糖 ごま油 ワンタン
	赤	ホッケ 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 ひじき ツナ えびボール 豆腐 牛乳	鶏肉 あさり ベビーほたて 牛乳	キャベツメンチ 豆腐 ツナ もずく みそ 牛乳	牛乳 豚肉 ひじきの海藻ミックス 鶏肉 牛乳
緑	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ	ビーマン 赤ビーマン たけのこ きゅうり 人参 キャベツ ほうれん草 白菜	人参 きゅうり レタス 玉ねぎ パセリ	人参 キャベツ 大根 長ねぎ	人参 ほうれん草 にんにく たけのこ もやし きくらげ 赤ビーマン 枝豆 コーン チンゲン菜 長ねぎ	
献立名	16日	17日	18日	19日	20日	
	敬老の日 ご飯 うさぎ型ハンバーグ キャロットサラダ はくさいスープ	ご飯 うま辛うどん ささみフライ ほうれんそうのごま和え セレクトデザート	ご飯 さばの味噌煮 うの花炒め せんべい汁	ご飯 キーマカレー ハムのマリネ りんご		
	黄	ご飯 エッグケア 砂糖	うどん こめ油 ごま 砂糖 はちみつレモンゼリー or ボンデードーナツチョコかけ	ご飯 しらたき こめ油 砂糖 かやき煎餅	ご飯 こめ油 オリーブオイル	
	赤	ハンバーグ ツナ ベーコン 牛乳	豚肉 油揚げ テンメンジャン 鶏肉 牛乳	さば みそ おから 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ ポークハム 牛乳	
緑	人参 白菜 干し椎茸	人参 玉ねぎ もやし いら ふなしめじ ほうれん草 もやし	人参 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ ふなしめじ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく キャベツ レモン りんご		
献立名	23日	24日	25日	26日	27日	
	ご飯 鶏肉のごますり焼き 切干大根の煮物 貝だくさんみそ汁	ソフトフランスパン 白花豆コロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちごジャム	昆布ごはん ぶりの照り焼き もやしのカレーマヨサラダ 大根のみそ汁	ご飯 チャブチェ ごぼうサラダ 水ぎょうざスープ		
	黄	ご飯 砂糖 こめ油 じゃがいも こんにやく バター ごま	ソフトフランスパン こめ油 いちごジャム	ご飯 ごま ごま油 砂糖 エッグケア	ご飯 春雨 ごま油 ごま エッグケア 砂糖	
	赤	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	ベーコン 牛乳	塩昆布 ぶり ツナ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 ちくわ 水ぎょうざ 牛乳	
緑	切干大根 人参 大根 玉ねぎ ごぼう コーン 長ねぎ	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン パセリ	もやし 人参 きゅうり 大根 長ねぎ	人参 ビーマン 干し椎茸 にんにく ごぼう きゅうり 大根 チンゲン菜		
こんだて名	30日	2024年の十五夜は9月17日です。				
	ご飯 まぐろカツ 炒め納豆 白菜のみそ汁	2024年の十五夜は9月17日です。				
	黄	ご飯 こめ油 砂糖				
	赤	まぐろカツ 豚肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳				
みどり	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜					

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

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

- 水**
 - 1人1日3リットル × 3日分以上必要。
- 食料品**
 - 食べ慣れているもの。
 - 保存性の高いもの。
 - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
 - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
 - カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。