

れいわ ねん  
令和6年

# がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 9月分学校給食献立表

くわなしきょういくいんかい  
桑名市教育委員会

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

A 群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいキーマカレー カラフルやさしいソテー	ぎゅうにゅう とりひきにく ひきわりだいず とりにくほぐし	ごはん あぶら カレールウ マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ あかピーマン コーン えだまめ	608	19.1
3	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんぶあげ わかめスープ 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう かつお やきぶた とうふ わかめ	ごはん でんぶ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし	617	24.3
4	水	こがたパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲッティ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ウインナー	パン スパゲッティ あぶら さとう ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン おうとう トマトピューレ パイン	596	19.8
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ひきわりだいず あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン なめこ ねぎ こまつな えのきたけ	585	23.4
6	金	パン ぎゅうにゅう フィッシュアンドチップス スコッチブロス	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	パン でんぶ じゃがいも あぶら さとう おおむぎ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ パセリ	585	24.6
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こふきいも なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ あわせみそ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん なす えのきたけ ねぎ	596	24.7
10	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチのため かぼちゃあずき 【こつこつメニュー】	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら あずき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし なら キムチ かぼちゃ	599	23.2
11	水	パン はっこうにゅう あじフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	はっこうにゅう あじ まぐろあぶらづけ ウインナー	パン ごま マカロニ あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ じゃがいも パンこ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ トマトジュース	591	22.0
12	木	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ワンタンスープ 【ワールドランチ:かんこく】	ぎゅうにゅう まめみそ やきぶた とりにく	ごはん あぶら さつまいも さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	585	21.3
13	金	こがたパン ぎゅうにゅう ひやむぎ にくだんごのちゅうかいたため れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく	パン ひやむぎ あぶら でんぶ ごまあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん みかん にんにく しょうが キャベツ ピーマン エリンギ	586	23.7
17	火	ごはん ぎゅうにゅう うきぎちゃんハンバーグ キャベツソテー いものこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	ごはん あぶら さといも	キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ	586	23.1
18	水	パン ぎゅうにゅう チリコンカン マカロニソテー コーヒースロップ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ドレッシング コーヒースロップ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	593	26.8
19	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たら ちくわ とりにくほぐし	ごはん でんぶ あぶら カレールウ ドレッシング はるさめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ もやし しょうが	609	19.5
20	金	こがたパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか こざかないりフライビーンズ いちごジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご だいず こざかな	パン ちゅうかめん ごまあぶら でんぶ あぶら さとう ごま ジャム ひやしちゅうかのタレ	キャベツ もやし にんじん	625	24.8
24	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに あおじそあえ じゃがいものきんぴら ひじきいりのつくだに 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ ひじきいりのつくだに	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	キャベツ あおじそ ごぼう にんじん こんにやく えだまめ トマトペースト	586	23.6
25	水	パン ぎゅうにゅう キャベツメンチ ピーフンサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ウインナー とりにく	パン こむぎこ パンこ あぶら ピーフン マヨネーズ じゃがいも	こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	602	21.1
26	木	ごはん ぎゅうにゅう がんもどきのにも にんじんしりしり とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご まぐろあぶらづけ かつおぶし あつあげ あわせみそ がんもどき	ごはん さとう あぶら	えだまめ にんじん えのきたけ たまねぎ とうがん しめじ ねぎ	586	22.0
27	金	ウインナードッグ (パン ウインナーのケチャップに キャベツソテー) ぎゅうにゅう さつまいもときのこのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう	パン さとう あぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ まいたけ えだまめ	600	25.4
30	月	ごはん ぎゅうにゅう おさかなカレーぎょうざ チャブチェ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにくほぐし やきぶた さば	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ あかピーマン ほししいたけ なら にんじん もやし こまつな キャベツ	614	18.2



# きゅうしょくだより

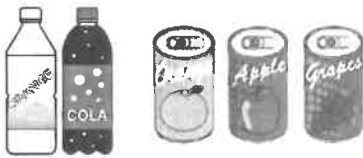


夏休み中も体調を崩したりせず、元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりと、規則正しい生活習慣で暑い季節を乗り切りましょう。

## 水分補給のポイント

① 砂糖の多い飲み物の飲みすぎに注意!!



甘い飲み物には砂糖がたくさん含まれています。砂糖をとりすぎると肥満や虫歯、イライラや、将来病気になる心配があります。コップに入れるなど飲む前に量を決めて飲むようにしましょう。

② 冷たい飲み物の飲みすぎに注意!!

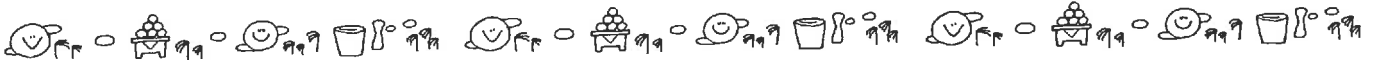


冷たい飲み物は胃に負担をかけます。胃に負担がかかると食欲不振になり体に疲れがでやすくなったりします。暑い時に体温を下げるために冷たい飲み物を飲むのは良いですが、涼しい所では常温の飲み物にするといいですね。

③ 1日に1.5ℓ～2ℓは水分をとろう!!



人は何もしていなくても1日に2ℓくらい体から水分が失われています。飲み物や汁もの、果物などから水分を1日に1.5ℓ～2ℓくらいはとるようにしましょう。運動したときなどはさらに多めに水分をとるように心がけましょう。



### ◎ふるさと発見ランチ

☆18日(献立表A群)・5日(献立表B群)・・・三重県産の「大豆」を使った「チロコンカン」です。

☆24日(献立表A群)・18日(献立表B群)・・・三重県産の「ひじき」と「あおさのり」を使った「ひじき入りのりの佃煮」です。



### ◎ワールドランチ

☆12日(献立表A群)・11日(献立表B群)・・・韓国料理の「タッカルビ」です。



### ◎まごわやさしい献立

☆3日(献立表A群)・4日(献立表B群)・・・まめ・ごま・わかめ(海藻類)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ類)・いも類を使った献立です。

◎骨コツメニュー：骨を強くするカルシウムがとくに多くとれる料理です。

☆10日(献立表A群)・25日(献立表B群)・・・厚揚げのキムチ炒め



### ◎行事食

☆9月17日は中秋の名月です。秋の収穫に感謝して、里芋などの芋類や、旬の野菜や果物、月に見立てた団子をお供えします。このことにちなんで、給食でも里芋が入った「いもの汁」がです。

### 統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューができるように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は、の部分です。