



毎月19日 食育の日
20日 美味しおDay
そして今月の11日～15日は

令和5年9月 学校給食予定献立表

今月の目標 ～生活のリズムをととのえよう～

●の日はスプーンを持ってきてください。



いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人はいませんか？

「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心がけましょう。

令和5年度

河内町立かわち学園

日	曜日	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金		ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ざくざくキャベツ もやしのスープ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	米油	酒 しょうゆ	625 25.5	736 28.0	882 35.2
4	月	●	セルフキンパ(ごはん) ・セルフキンパの具 ・手巻き(のり) 牛乳 餃子スープ レアチーズケーキ	ぶた肉 みそ		にんじん こまつな	にんにく もやし だいこん	さとう でんぶん	米油	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 梅酢	629 23.7	745 27.9	861 32.2
5	火		【日本の食べ物の旅(岩手県)】 ごはん 牛乳 煮魚 ひじきサラダ ドレッシング ひつつみ	赤魚	ひじき	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ みりん 酒 減塩和風ドレッシング かつおだし みりん	547 22.3	654 25.2	793 33.2
6	水		わかめごはん 牛乳 白花豆コロッケ れんこんサラダ 豚汁	白花豆				じゃがいも さとう パン粉 でんぶん	バター 米油	塩	617 20.4	729 23.2	835 26.6
7	木		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこバターソース のり酢あえ さつま汁	とり肉 とろろ		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	豚脂 バター	酒 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 みりん コショウ	610 23.7	722 27.1	852 31.2
8	金	●	きなこ揚げパン 牛乳 チキンマカロニサラダ チリピーンズ	きな粉				マカロニ でんぶん さとう	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ 赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩 チリパウダー	563 21.7	666 25.4	783 29.5
11	月	●	【産地清週間11日～15日】 県産野菜カレーライス(ごはん) ・県産野菜カレー) 牛乳 しらすとキャベツの和え物	とり肉		にんじん トマト	にんにく しょうが れんこん たまねぎ	さつまいも	米油	酒 カレールウ 中濃ソース	590 17.2	722 20.2	855 23.1
12	火		ごはん 納豆 牛乳 いわしの南蛮漬 きゅうりのピリ辛和え 白菜のみそ汁	納豆		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	米油	酢 しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ コショウ かつおだし	652 29.8	759 32.3	885 36.5
13	水		【旬の献立】 きのこうどん(ソフト麺) ・きのこうどんの汁) 牛乳 鶏天 梨	ぶた肉		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ しいたけ なめこ ねぎ	ソフトめん	ごま油	しょうゆ かつおだし みりん 塩	527 24.4	703 31.9	827 39.2
14	木	●	ごはん 牛乳 シュウマイ 野菜ナムル マーボー豆腐	ぶた肉 とり肉		こまつな にんじん	たまねぎ れんこん しょうが もやし きゅうり ねぎ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう 小麦粉	ごま ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース コショウ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 中華だし	583 22.7	704 26.5	836 30.8
15	金		ごはん 牛乳 チキンかつ さつまいもサラダ 根菜豆乳スープ	とり肉			きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ	643 21.8	761 24.3	905 28.4
19	火	●	中華丼(ごはん) ・中華丼の具) 牛乳 豆腐ナゲット 杏仁豆腐	ぶた肉 えび いか		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい もやし きくらげ	さとう でんぶん	ごま油	酒 中華だし しょうゆ 酒 コショウ	582 21.3	735 26.3	853 29.9
20	水	●	【旬の献立】 ガーリックトースト 牛乳 白身魚のレモンパッパーフライ ブロッコリーのマリネ さつまいもと栗のシチュー	ほき			パセリ レモン たまねぎ レモン	食パン パン粉 小麦粉	バター 米油	塩 コショウ 酢 塩	586 21.1	731 24.8	883 29.8

曜	ス	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年	
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
21	木	ごはん						ごはん					
		のむヨーグルト(ブルーベリー)		乳酸飲料	ブルーベリー								
		豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	さとう	米油	塩 コショウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	558	702	827	
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ	21.8	27.0	30.8	
		アルファベットスープ	とり肉		たまねぎ キャベツ		マカロニ	コンソメ 塩 コショウ					
22	金	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		鶏肉のねぎソースがけ	とり肉		赤ピーマン	しょうが ねぎ	さとう	ごま油	酒 しょうゆ	543	665	784	
		キャベツのごま酢あえ	とり肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう でんぶん	ごま	酢 しょうゆ	23.3	27.9	32.2	
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	たまねぎ ねぎ			かつおだし					
25	月	ごはん						ごはん					
		・ハヤシルウ)	ぶた肉	生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	米油	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ				
		牛乳		牛乳									
		イタリアンサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり							
		ドレッシング							イタリアンドレッシング	619	735	852	
		ヨーグルト		ヨーグルト					22.3	25.4	28.4		
26	火	【旬の献立】											
		ごはん							ごはん				
		牛乳		牛乳									
		さんまの蒲焼き	さんま					でんぶん さとう	米油	しょうゆ みりん	600	702	803
		しょうががあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが				かつおだし しょうゆ	23.4	26.6	29.7
		なすのみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ		こまつな	なす えのきたけ ねぎ		ごま油	トウバンジャン かつおだし				
27	水	冷やし中華(中華種)						中華種					
		・冷やし中華の具	ハム		にんじん	きゅうり もやし							
		・冷やし中華のタレ)						さとう	ごま油	しょうゆ 酢 塩	660	730	777
		牛乳		牛乳						23.4	26.5	28.9	
		カレー春巻き	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう	米油	チャツネ コンソメ カレー粉 塩				
		みそワタンスープ	ぶた肉 みそ		チンゲンサイ なら	もやし しょうが	ワタンス	ごま油	中華だし コショウ				
28	木	タコライス(ごはん)						ごはん					
		・タコスミート	ぶた肉 だいち		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	米油	酒 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ チリパウダー	591	728	846	
		・添え野菜)			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし				26.6	32.3	36.2	
		牛乳		牛乳									
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	マカロニ じゃがいも	米油	コンソメ コショウ				
29	金	【お月見献立】											
		ごはん							ごはん				
		牛乳		牛乳									
		ハンバーグ和風ソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう でんぶん	豚脂	しょうゆ オイスターソース	587	699	851	
		けんちん汁	とり肉 とうふ		にんじん	さといも だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さといも	ごま油	酒 塩 しょうゆ かつおだし	21.9	24.7	30.1	
		みたらし団子					しらたま さとう でんぶん	しょうゆ					
9月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年				
エネルギー(kcal)			595			716			839				
脂質(g)			19.8			22.2			24.9				
食塩相当量(g)			1.97			2.39			2.80				

*材料等の都合により変更することがあります。

11日~15日は地産地消週間

生 地産地消とは「地域生産地域消費」の略語で、地域で産されたものを地域内で消費することです。

地産地消のよいところ

- ①旬の栄養豊富なものを、新鮮に食べられる。
- ②生産者がわかるので、安心・安全に食べられる。
- ③遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき、然環境にも優しい。

<いばらき美味しおDay>

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」としています。その日を中心に減塩啓発活動を行うことにより、県民の減塩の取り組みを推進しています。

◎減塩の日「いばらき美味しおDay」がなぜ20日なのか


20日=40(しお)×1/2(半分)であることから20日に制定されました。

◎かわち学園の学校給食での取り組み


夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう


1 冷たいものばかり好んで食べている。




2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。




3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。




4 休み中は牛乳を飲むものお休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



○が4~6個
このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個
夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送り返しましょう。

○が0の人
とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

日本の食べ物の旅~岩手県~

今月の旅は、岩手県です。岩手県は昔寒さが厳しく、冷害で米が採れない年が多くありました。米が不作な年に主食の代わりとして家庭に並んだのが、郷土料理である「ひつまみ」です。「ひつまみ」は、水でこねた小麦粉を薄く伸ばして、手でちぎって煮ることから手でちぎるの方言である「ひつまむ」が転じて「ひつまみ」となったそうです。野菜やきのこなど具がたくさん入っているので栄養満点です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 250g ・水 150cc ・ねぎぼう 1/2本 ・だいこん 10cm ・しめじ 1/2株 ・まいたけ 1/3株 ・油揚げ 1枚 ・ねぎ 1/2本 | <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 6カップ ・酒 大1 ・塩 小1/2 ・醤油 大3 | <ul style="list-style-type: none"> ①ボウルに小麦粉をふるい、少量ずつ水を入れこねる。(耳たぶの硬生地を冷蔵庫で1~2時間寝かせる。) ②ごぼうはさがき。だいこんはちょう切り。しめじ、まいたけはほ油揚げは油抜きをし、短冊切り。ねぎは小口切りにしておく。 ③鍋にだし汁を入れ、②のねぎ以外の食材を煮込む。 ④③に①の生地を薄くのばし、手でちぎって入れる。 ⑤調味料で味を調えて、ねぎを加え火が通ったら完成。 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

生活リズムを整えて、厳しい残暑を乗り切りましょう

1学期は、かわち学園の学校給食へのご協力、ありがとうございました!! みなさんが毎日「おいしい」と食べてくれるので、調理員さんたちも毎日暑い中頑張っています。2学期も、安全・安心でおいしい給食のために、一生懸命頑張りますので、好き嫌いをせず、たくさん食べて元気に過ごしてください。1学期の最後には、頑張ったみんなに「かき氷」を提供しました。自分たちで蓋の後ろに「当たり」をつけて楽しんでいました。

