

令和元年 9月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
3 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	すまし汁	とうふ・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが	でん粉・砂糖	油	
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖		
4 水	冷やし中華めん					中華めん		小麦
	冷やし中華の具(ハム)	ハム						
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油	卵
	(野菜)		わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	砂糖		
	※冷やし中華スープ(1食用)							
5 木	牛乳		牛乳					乳
	春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖・小麦粉 水あめ	ごま油・油	小麦
	ご飯					米		
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ・にんじん	なす・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
6 金	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		もも・パイン・ナタデココ	砂糖		乳
	福神漬				福神漬			
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	とうがんの中華スープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・はくさい・しめじ 干しいたけ			
9 月	ししゃもフライの香味だれ・3尾	子持ちししゃも			ねぎ・にんにく	パン粉・小麦粉・砂糖	油	小麦
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき		きゅうり・もやし・とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ヘルシーマーボー豆腐	だいず・豚肉・みそ とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・にんにく	砂糖・でん粉		
10 火	えびしゅうまい・3個	えび・たら			たまねぎ	パン粉・でん粉・砂糖 水あめ・小麦粉		えび・小麦
	パンサンスー	ハム			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦・乳
	ホットドッグの具(ウインナー・2本)	ウインナー						
	(ツナサラダ)	ツナ			キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
11 水	牛乳		牛乳					乳
	豆乳コーンポタージュ	鶏肉・豆乳		にんじん ブロッコリー	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	鶏団子汁	鶏団子・焼きとうふ		にんじん	はくさい・ねぎ	しらたき		
12 木	サケの梅みそ焼き	さけ・みそ			梅干し	砂糖	油	
	こんぶ和え		こんぶ		キャベツ・きゅうり			
	麦ご飯					米・大麦		
	中華飯の具	豚肉・うすら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ 干しいたけ	砂糖・でん粉	油	卵
	牛乳		牛乳					乳
13 金	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	小麦粉・でん粉 パン粉・砂糖	ラード・油	小麦
	切り干しナムル			こまつな	切り干しだいこん	砂糖	ごま油	
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	お月見汁	かまぼこ・とうふ			ごぼう・はくさい・ねぎ			
13 金	さといもコロケ	鶏肉				さといも・砂糖・でん粉 小麦粉・パン粉	油	小麦
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油	
	月見団子					月見団子		

献立紹介

11日(水)「サケの梅みそ焼き」

木曾川西小学校の児童が考えた献立です。夏バテで食欲がない時でも、さっぱりと食べられるように考えてくれました。

9月13日は十五夜です！

十五夜は、中秋の名月を見る他に、これから始まる収穫に感謝する行事でもあります。この時期に収穫される芋をお供えしていたことから、この地域ではいも型の団子をお供えする風習があります。



★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

QRコードを読み取り



毎月19日は「食育の日」です。
食について家族でも話し合ってみましょう！



令和元年 9月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 卵 かに そば 落花生
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
17 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	卵・高野豆腐 かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい	でん粉		卵
	ハンバーグのきのこソース	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しめじ・えのきたけ	砂糖・でん粉 じゃがいも	ラード・油	
	ごま和え			ブロッコリー		砂糖	ごま	
18 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく		
	さばの塩焼き	さば					油	
	即席漬				きゅうり・もやし・たくあん			
19 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	豚汁	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・こんにゃく		
	鶏竜田のオニオンジンジャーソース	鶏肉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・でん粉・砂糖	油・ごま油	小麦
	磯香和え		のり	ほうれんそう	はくさい			
20 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	ビーフストロガノフ	牛肉	生クリーム	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	ハヤシルウ	油	乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	ピロシキ	卵・豚肉	脱脂粉乳		キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	小麦粉・砂糖・でん粉 パン粉	油・ごま油	卵・乳・小麦
	彩りサラダ	ツナ		赤パプリカ	キャベツ		ドレッシング	
	チーズ		チーズ					乳
24 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	もやし	はるさめ		
	さけボールの酢豚風	さけボール・肉団子		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ	砂糖・でん粉	油	
25 水	麦ご飯					米・大麦		
	かつ丼の具 (カツ)	豚肉・だいず				でん粉・パン粉	油	小麦
	(卵とじ)	卵		みつば・にんじん	たまねぎ	砂糖・でん粉		卵
	牛乳		牛乳					乳
	みそ汁	とうふ・油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	だいこん・ねぎ・えのきたけ			
26 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	秋の味覚汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	しめじ・まいたけ・ねぎ	さつまいも		
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉		
27 金	ゆかり和え			赤じそ粉	キャベツ・もやし			
	キャラメル揚げパン					小型ロールパン キャラメルパウダー	油	小麦・乳
	プチパン					プチパン		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	豆とトマトのスープ	ベーコン・だいず		パセリ・トマト	えだまめ・キャベツ たまねぎ・とうもろこし	レンズ豆		
シャキプチサラダ	ハム			れんこん・ごぼう・きゅうり	大麦	ノンエッグマヨネーズ		
30 月	体育祭 代休日	 早ね・早起き・朝ごはんて体調をととのえ、ベストを尽くそう！						

* お知らせ *

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 3日・11日・18日・24日・26日のおかずの原材料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは栄養教諭・学校栄養職員にお問合せください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。

※ 調味料は1～6群に分類しないため「冷やし中華スープ(1食用)」は分類していません。

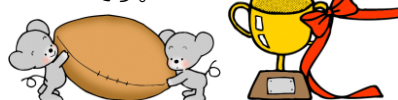


9月20日からラグビーワールドカップが始まります！

ラグビーワールドカップは、1987年から始まり、今年で9回目となります。4年に1回のこの大会が、今年は日本で開催されます。参加チームは全部で20チームあり、前回大会の成績がよかったチームや、予選を勝ち抜いたチームのみ出場することができます。9月20日は、日本対ロシアの試合が東京スタジアムで行われるため、この日の給食には、ロシア料理の「ビーフストロガノフ」と「ピロシキ」が登場します。

ビーフストロガノフは、ロシアのストロガノフ伯爵の家に伝わる料理であったことが名前の由来とされています。牛肉やたまねぎ、マッシュルームなどをいため、デミグラスソースやトマトで煮込んで作ります。

ピロシキは、小麦粉で作った生地、肉や野菜を包んでオープンで焼いて作ります。日本では油で揚げることが多いピロシキですが、ロシアでは一般的に焼いて食べているそうです。



給食でしっかりとエネルギーを補給して、日本代表を応援しましょう！