



令和元年 8・9月分 由宇中学校 給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
30金	わかめご飯	○	あじのマリネ ねぎのみそシチュー	わかめ ベーコン 牛乳 豆乳 みそ あじ チキンスープ	精白米 強化米 じゃがいも 油 三温糖	ねぎ 白菜 にんじん 玉葱 ピーマン	793 kcal 32.1 g 20.3 g 3.3 g
2月	ご飯	○	スパイシートマトライス フルーツゼリー	豚肉 牛肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 チキンスープ	精白米 強化米 じゃがいも 油 三温糖	セロリ 玉葱 にんじん 青ピーマン トマト 枝豆 パセリ にんにく ミックスゼリー (マンゴー・オレンジ・みかん りんご果汁 人参汁 砂糖) 温州蜜柑 黄桃	790 kcal 24.6 g 13.6 g 0.9 g
3火	コッペパン	○	ジャーマンポテト 豆乳ポタージュ	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも マーガリン 米粉	玉葱 パセリ 人参 しめじ クリームコーン	813 kcal 32.1 g 24.0 g 3.2 g
4水	ご飯	○	マーボー豆腐 のり塩もやし和え	木綿豆腐 豚肉 赤みそ あおさ 牛乳	精白米 強化米 でん粉 ごま油	玉葱 たけのこ にんじん 菜ねぎ 干椎茸 にんにく しょうが りょくとうもやし 青ピーマン	721 kcal 29.8 g 19.3 g 2.1 g
5木	おろしポテト (縦割コッペパン)	○	チキンスティック ケチャップソース ゆで野菜 ミネストローネ 冷凍みかん	チキンスティックレバー (鶏肉 豚肉 鶏レバー 玉葱 砂糖 香辛料) 牛乳 ベーコン 大豆 チキンスープ	コッペパン 油 じゃがいも アルファベットマカロニ	キャベツ にんじん 玉葱 ズッキーニ なす ピーマン 冷凍みかん	826 kcal 25.8 g 32.4 g 2.9 g
6金	ご飯	○	きんぴら丼 野菜の梅かつお和え	豚肉 牛肉 赤みそ 糸かつお節 牛乳	精白米 強化米 三温糖 ごま油 でん粉 切りこんにゃく	ごぼう にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし ほうれん草 梅びしお	727 kcal 24.8 g 14.9 g 2.2 g
9月	ご飯	○	あじ入りが (千葉県土産料理) キムチ炒め 冬瓜スープ	あじ入りが (あじ 玉葱 人参 ねぎ ごぼう たけのこ でん粉 みそ 砂糖) ミートボール (鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 でん粉 砂糖) チキンスープ 豚肉 牛乳	精白米 強化米 油	白菜キムチ にんじん りょくとうもやし 菜ねぎ とうがん 小松菜 たけのこ 干椎茸	737 kcal 27.3 g 22.9 g 2.6 g
10火	コッペパン	○	和風スパゲティ フレンチサラダ	しらす干し ベーコン ピッコロハム チーズ 牛乳	コッペパン スパゲティ 油 レーズン 油 三温糖	玉葱 にんじん しめじ 小松菜 干椎茸 キャベツ きゅうり りんご	744 kcal 28.9 g 22.2 g 2.5 g
11水	いりこ菜めし	○	ゴーヤチャンプルー もやしとにらのツナ和え	木綿豆腐 豚肉 たまご ツナ 牛乳	精白米 強化米 ごま油 三温糖 白ごま	いりこ菜めしの素 (いりこ 青葱 しらす ごま 砂糖) ゴーヤ 玉葱 りょくとうもやし にんじん 干椎茸 にら コーン	701 kcal 29.2 g 18.1 g 3.2 g
12木	コッペパン	○	ビーフシチュー ピーマンサラダ	牛肉 ツナ 牛乳	コッペパン じゃがいも マーガリン デミグラスソース ミネア 米粉	にんじん 玉葱 エリンギ にんにく 青ピーマン りょくとうもやし	783 kcal 29.5 g 24.0 g 4.0 g
13金	ご飯	○	のり佃煮 肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え	のり佃煮 (のり 水餃 砂糖) 牛肉 ツナ 牛乳	精白米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖 油 白ごま	にんじん 玉葱 さやいんげん 切干しだいこん ほうれんそう	728 kcal 24.0 g 13.1 g 2.2 g
24火	コッペパン	○	夏野菜スパゲティ いわしのアングラーズ	ベーコン トウモロコシ (たら とびうお でん粉 砂糖 しょうが) いわし小口切 鶏粉付き 牛乳	コッペパン スパゲティ 油 三温糖 パン粉	ズッキーニ なす ピーマン にんじん 玉葱 にんにく トマト	878 kcal 35.8 g 30.6 g 2.8 g
25水	ご飯	○	親子どんぶり もやしのごま酢和え	鶏肉 たまご 牛乳	精白米 強化米 油 三温糖 すりごま	玉葱 にんじん ごぼう 干椎茸 菜ねぎ りょくとうもやし ピーマン	720 kcal 26.7 g 19.4 g 1.8 g
26木	食パン	○	いちごジャム フィッシュ&チップス スコッチブロス	たら角切り 鶏粉付き 鶏肉 牛乳 レンズ豆 チキンスープ	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも 大麦 小麦	セロリ にんじん 玉葱 キャベツ	789 kcal 28.3 g 25.2 g 4.4 g
27金	ご飯	○	ひじき入厚焼き玉子 ほうれん草のりごまあえ 冬瓜汁	ひじき入厚焼き玉子 (卵 ひじき でん粉 人参 砂糖 油) 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	精白米 強化米 白ごま すりごま 三温糖 でん粉	ほうれんそう りょくとうもやし 焼きのり とうがん にんじん 玉葱 菜ねぎ 干椎茸	681 kcal 26.1 g 16.3 g 2.8 g
30月	キムチチャーハン	○	野菜かき揚げ 豆乳みそ汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 由宇みそ 豆乳 牛乳	精白米 ごま油 油	はくさいキムチ にんじん 菜ねぎ りょくとうもやし 玉葱 小松菜 野菜かき揚げ (玉葱 人参 ごぼう 香葱)	721 kcal 27.8 g 20.7 g 3.0 g

9月の給食目標 → 残さず食べよう

食品ロスとは？ まだ食べられるにもかかわらず、捨てられている食品のことを「食品ロス」と言います。

- 身に覚えがありませんか？ 例えば・・・
- ・お家の冷蔵庫や食品貯蔵庫の中の賞味期限の切れた食品
- ・外食した時、食べきれなかったものがお皿の上に・・・
- ・あっ！作り過ぎちゃった

日本の食品ロス 「646万トン」 > 世界全体の食料援助量 (2014) 約320万トン

国民1人1日あたり食品ロス量約140g(おにぎり1個に相当)します。日本の自給率は約34%までに低下しています。約66%を輸入に頼っています。外国で何か起きた時、食料が手に入らなくなります。

暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を偲び、敬う行事をします。皆さんのお家ではどうですか？
「暑さ寒さも彼岸まで」とは、冬の寒さも夏の暑さも彼岸を境にやわらかくことからこのようにいわれています。もうすぐ秋分の日。これからどんどん涼しくなっていきますね。寝るときは、蒸し暑いからといって薄着していると明け方冷えて、体調を崩す原因にもなりますので注意しましょう。



旧暦の9月13日頃の夜の月(十三夜)は、昔から十五夜(旧暦の8月15日頃)と並んで美しい月とされ、お月見が行われてきました。この日は、栗や豆を供えるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。月見をするのであれば、十五夜と十三夜の両方にするのがよいとされています。今年の十五夜は9月13日(金)です。



※天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。