

9月の献立目標 7つの基本献立を味わおう

予定献立表

曜日	こ ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロリー	たんぱく質 グラム	えんぶ グラム	基本献立	ひとくちメモ
		あ か ちやくになるもの	き ちからやねつになるもの	みどり からだのしょうしをととのえるもの					
1木	ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス わかめサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめん、わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう	にんじん、かぼちゃ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす りんご、キャベツ、きゅうり みかんジュース	(小)633 (中)808	19.7 23.8	2.0 2.4	③	7つの基本献立を知ろう! 大竹市では、学校給食の献立における取組として「7つの基本献立」を設定し、繰り返して実施しています。詳しくは裏面に掲載しています。 
2金	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 やさいのナムル フライビーンズ	ぎゅうにゅう ふたにく、とうふ みそ だいす	こめ でんぶ さとう、ごま あぶら	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん だいこん、もやし	673 855	26.4 32.7	2.4 3.1		
5月	ぎゅうにゅう、 ごはん てづくりふりかけ ふたにくとやさいのさっぱりあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ふたにく、とうふ みそ、わかめ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが こんにゃく、もやし、きゅうり とうもろこし、ねぎ キャベツ、しめじ	602 760	24.2 29.6	2.4 3.2	★	
6火	ぎゅうにゅう ビーンズミートスパゲティ かみかみサラダ パインケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく、しろいんげんまめ ちりめん たまご	スパゲティ さとう、あぶら アーモンド こむぎこ、バター	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム、セロリ きゅうり、キャベツ、とうもろこし パイナップル	640 823	24.9 31.5	1.6 2.4		
7水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ かぼちゃのサラダ とりにくとやさいのスープに	ぎゅうにゅう たまご、ふたにく チーズ、ツナ とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも	トマト、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり、キャベツ セロリ	609 766	27.9 34.9	2.7 3.6		
8木	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ワンタンスープ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく かえりいりこ	こめ ごま、あぶら ワンタンのかわ さとう、アーモンド	にんじん、ねぎ、にんにく たまねぎ、キムチ チンゲンサイ、もやし、しいたけ	587 743	23.0 28.0	2.3 2.9	④	
9金	ぎゅうにゅう、ごはん いかのまつかさあげ きゅうりとちくわのごますあえ つきみしる	ぎゅうにゅう いか ちくわ とりにく	こめ でんぶ、あぶら さとう、ごま しらたまもち、さといも	にんじん、きゅうり、キャベツ ねぎ、こんにゃく、しいたけ	674 839	24.8 29.7	2.1 2.5		
12月	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり とうふのちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう ふたにく、みそ とうふ	こめ さとう、ごま あぶら	ねぎ、にんじん、にんにく しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、もやし なし	592 745	23.9 29.5	1.8 2.4		
13火	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし きりほしだいこんのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ、わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	だいこん、にんじん きりほしだいこん、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	614 774	25.9 30.7	2.5 3.3	①	
14水	ぎゅうにゅう、コッペパン とりのマーマレードソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	パン マーマレード じゃがいも、バター あぶら	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん セロリ、しめじ、キャベツ	619 740	26.6 30.4	2.6 3.4		
15木	ぎゅうにゅう ひじきごはん あげとうふのあんかけ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ひじき とうふ とりにく	こめ さとう、あぶら でんぶ、こめこ じゃがいも	にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが、こまつな だいこん、こんにゃく、しめじ	579 774	18.4 23.7	2.4 3.4		
16金	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう かぼちゃとじゃがいものそぼろに だいすいりおひたし	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく、ふたにく だいす、かつおぶし、わかめ	こめ あぶら、ごま じゃがいも さとう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ こんにゃく、こまつな、もやし	633 802	24.3 29.9	2.1 2.9		
20火	ぎゅうにゅう わふうカレーうどん ちくわのごまあげ とさあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、あぶらあげ ちくわ かつおぶし	うどん でんぶ、あぶら こむぎこ、ごま さとう	にんじん、ねぎ しょうが、たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	589 756	23.7 30.0	2.7 3.8	⑤	
21水	ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー しろいんげんまめのミネストローネ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ、ふたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ、にんじん、トマト トマトジュース、にんにく、たまねぎ セロリ、とうもろこし ぶどうジュース	640 792	29.4 34.8	2.5 3.3		
22木	ぎゅうにゅう、 ごはん こんぶのつくだに じゃがいものにっころがし きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう こんぶ ふたにく ちりめん、わかめ	こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら はるさめ	にんじん、しょうが たまねぎ、こんにゃく きゅうり	588 744	19.3 23.4	2.2 2.9	★	
26月	ぎゅうにゅう たごめし こうやどうふのうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう たご、あぶらあげ こうやどうふ、とりにく ちりめん、のり	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、こんにゃく、しめじ きゅうり、キャベツ、もやし	596 761	26.7 33.0	2.0 2.7	② ⑥	
27火	ぎゅうにゅう、ごはん ししゃものいそべあげ あたたちりめんあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう ししゃも、あおのり ちりめん とりにく、とうふ	こめ こむぎこ、でんぶ あぶら、さとう、ごま	こまつな、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ こんにゃく、とうがん	646 832	24.3 31.3	1.7 2.3		
28水	ぎゅうにゅう、コッペパン さつまいものクリームシチュー ツナサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ	パン さつまいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ きゅうり、ぶどう	630 807	21.2 26.2	2.2 2.9	⑦	
29木	ぎゅうにゅう、むぎごはん もりもりたべるくんふりかけ よしのに とうふじる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、あぶらあげ とうふ、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶ	こまつな、にんじん ごぼう、こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	591 756	20.9 25.7	2.1 2.6	⑥	
30金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり ちくさあえ きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく たまご きんときまめ	こめ あぶら ごま さとう	にんじん、ねぎ、たまねぎ こまつな、キャベツ もやし、とうもろこし	657 835	26.1 32.4	1.9 2.3		

今月の食材



冬瓜

冬瓜は、冬に瓜と書きますが、7～9月が旬の夏野菜です。
95%が水分で、カリウムやビタミンCを含んでいることから利尿作用や、風邪などに対する抵抗力を高めしてくれる効果もあります。



ぶどう

ぶどうには、ポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれていて、老化予防や、美肌効果があると言われています。
また、種類が豊富で世界で1万品種以上もあり、日本でも60種類以上の品種が栽培されています。

今月の郷土料理



26日(月) 三原市 たごめし

三原の海は潮の流れが速く、江戸時代から『たごつぼ漁』が盛んです。刺身や天ぷらなど、様々なたご料理がありますが、26日は『たごめし』でいただきます!

★ 5日・22日は栗谷産のお米を使用しています。
© 26日は広島県三原市の郷土料理です。
※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



大竹市のホームページのフェイスブックに、毎日の給食や、作る様子などを掲載しています。ぜひご覧ください!

大竹市 検索

