

# 泉大津市中学校給食献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
エネルギーたんぱく質脂質塩分 (kcal)(g)(g)(g) 837 29.5 17.3 2.6	816 32.8 29.5 2.7	686 24.7 15.8 2.6	669 26.2 18.0 3.9	650 30.9 30.7 3.5
パインフルーツ ささみフライ1個 ごはん カレーライス	スタミナ炒め いかの天ぷら1個 ごはん わかめのみそ汁	きんぴらごぼう 白菜のおかか和え ごはん 秋野菜と鶏肉の煮物	デジブルコギ ナムル ごはん 豆乳チゲスープ	鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ 山型食パン 白みそポトフ
●ごはん ●アジドミルク	●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●山型食パン ●牛乳
●カレーライス 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが 豚骨スープ 粉末昆布 赤ワイン 鶏がらスープ りんごピューレ カレー粉 なたね油 とんかつソース トマトケチャップ ウスターソース 米粉カレールウ(N)	●わかめのみそ汁 乾わかめ 出し昆布 大根 にんにく 有機赤みそ にんにく きざみ揚げ 有機白みそ 豆腐	●秋野菜と鶏肉の煮物 鶏肉 しょうが しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく にんにく 大根 にんにく 角こんにやく2cm 角こんにやく2cm さつまいも さつまいも	●豆乳チゲスープ 鶏肉 しょうが しょうが しょうが しょうが にんにく にんにく えのき えのき にんにく にんにく 白ネギ 白ネギ 豆腐 豆腐 白ねぎ 白ねぎ	●白みそポトフ カットウィンナー ほうれん草 しめじ コンソメ 玉ねぎ 有機白みそ にんにく コチジャン じゃがいも 揚げ粉
●パインフルーツ パイン ナタデココ	●スタミナ炒め 豚肉 しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ 有機小松菜 なたね油	●きんぴらごぼう ごぼう(干切り) 平天(短冊) にんにく なたね油	●デジブルコギ 豚肉 にんにく りょくとうもやし にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ コチジャン チンゲン菜 なたね油 青ねぎ	●鶏肉のバーベキューソース 鶏肉 しょうが ガリックパウダー 冷菜いんげん りんごピューレ 赤パプリカ なたね油
●ささみフライ ささみフライ 揚げ油	●いかの天ぷら いかの天ぷら 揚げ油	●白菜のおかか和え 白菜 りょくとうもやし 粉揚げ粉	●ナムル 有機小松菜 えのき ちくわ なたね油	●ツナサラダ ツナフレーク油揚げ 冷凍ホールコーン きゅうり なたね油
9	10	11	12	13
807 31.8 26.3 3.7	651 22.2 10.8 2.6	862 33.3 40.1 4.2	820 27.9 29.4 2.7	681 25.4 18.5 2.4
三色お浸し あじナゲット2個 ごはん みそおでん	トッポギ もやしとにらの炒め物 ごはん クップスープ(卵入り)	ツナとエリンギのソテー 鶏肉のカレー揚げ3個 キャロットピラフ ジュリエンスープ	牛肉と里芋の煮物 さんまの蒲焼き1個 ごはん(発芽玄米入り) 豆腐ときこのごまみそ汁	コーン焼売 小松菜の炒め物 ごはん 八宝菜
●ごはん ●牛乳	●ごはん ●ジョア(プレーン)	●キャロットピラフ ●牛乳	●ごはん(発芽玄米入り) ●お茶	●ごはん ●牛乳
●みそおでん 豚肉 じゃがいも 有機赤みそ 角こんにやく2cm 有機白みそ 冷凍厚揚げ 素材力かつおだし ちくわ 出し昆布 揚げ粉 大根 揚げ粉	●カップスープ(卵入り) 鶏肉 にんにく なたね油 青ねぎ 玉ねぎ 中華だしの素 しめじ 液卵 片栗粉	●ジュリエンスープ ベーコン パセリ粉 玉ねぎ 鶏がらスープ にんにく 白ワイン 大根 なたね油 キャベツ	●豆腐ときこのごまみそ汁 にんにく 出し昆布 玉ねぎ 揚げ粉 豆腐 有機赤みそ 青ねぎ 有機白みそ 白ごま(すり)	●八宝菜 豚肉 しょうが 豆腐 干し椎茸 白菜 にんにく チンゲン菜 たけのこ 片栗粉 かまぼこ なたね油
●三色お浸し にんにく りょくとうもやし ほうれん草 粉米昆布	●トッポギ トッポギ にんにく トマトケチャップ にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ コチジャン なたね油	●ツナとエリンギのソテー ツナフレーク油揚げ チンゲン菜 赤パプリカ オリーブ油 むぎ枝豆 エリンギ	●牛肉と里芋の煮物 牛肉 しょうが しょうが 冷凍里芋 出し昆布 むぎ枝豆 揚げ粉 ひじき なたね油	●コーン焼売 コーンしゅうまい
●あじナゲット あじナゲット 揚げ油	●もやしとにらの炒め物 りょくとうもやし えのき にんにく なたね油	●鶏肉のカレー揚げ 鶏肉 しょうが しょうが 片栗粉 にんにく 揚げ粉 カレー	●さんまの蒲焼き さんま しょうが しょうが 片栗粉 揚げ粉	●小松菜の炒め物 ベーコン 有機小松菜 冷凍ホールコーン なたね油
16	17	18	19 食育献立	20
767 22.0 19.0 2.6	606 25.1 26.3 2.9	619 23.9 17.3 3.5	699 24.4 14.2 3.1	
豚肉の生姜炒め あんかけしんじょう1個 ごはん 月見汁	ハムのマリネ サーモンフライ1個 山型食パン ミネストローネ	やみつぎきゅうり とり天1個 おにぎり1個 けんちゃんうどん	切干大根と大豆のほっこり煮 キャベツのお浸し ごはん 豚じゃが	
●ごはん ●牛乳	●山型食パン ●牛乳	●おにぎり ●のむヨーグルト	●ごはん ●牛乳	
●月見汁 干し椎茸 にんにく 青ねぎ きざみ揚げ 月見かまぼこ 冷凍里芋 出し昆布 有機小松菜 揚げ粉	●ハムのマリネ ボンレスハム 大根 オリーブ油 きゅうり ワインピネガー 冷凍ホールコーン なたね油	●けんちゃんうどん 豚肉 しょうが しょうが 大根 冷凍うどん 冷凍里芋 揚げ粉 にんにく 揚げ粉 ごぼう(ささがき) 素材力かつおだし 白ねぎ	●豚じゃが 鶏肉 じゃがいも 糸こんにやく 玉ねぎ 玉ねぎ 素材力かつおだし にんにく にんにく なたね油	
●豚肉の生姜炒め 豚肉 しょうが しょうが 玉ねぎ なたね油	●ハムのマリネ ボンレスハム 大根 オリーブ油 きゅうり ワインピネガー 冷凍ホールコーン なたね油	●やみつぎきゅうり きゅうり しょうが しょうが しょうが 一味唐辛子	●切干大根と大豆のほっこり煮 切干大根 なたね油 大豆 素材力かつおだし にんにく	
●あんかけしんじょう しんじょう 玉ねぎ 片栗粉 揚げ油	●サーモンフライ サーモンフライ 揚げ油	●とり天 とり天 揚げ油	●キャベツのお浸し キャベツ 平天(短冊) しめじ 粉米昆布 冷凍ホールコーン 白ごま(すり)	

月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
751 35.7 21.5 2.1	692 24.8 21.5 3.0	761 27.9 26.9 2.7	838 23.3 28.0 3.0	
さわらの塩こうじ焼き1切 チンゲン菜とえのきの和え物 ごはん 豚玉丼(卵入り)	ドライカレー きこのマヨ風ソテー ごはん 貝だくさんコンソメスープ	有機かぼちゃのオープン焼き ザンギ3個 ごはん(発芽玄米入り) どさんこ汁	ビーフコロッケ1個 彩りサラダ ごはん ポークシチュー	
●ごはん ●牛乳	●ごはん ●牛乳	●ごはん(発芽玄米入り) ●お茶	●ごはん ●牛乳	
●豚玉丼(卵入り) 豚肉 にんにく 揚げ粉 干し椎茸 液卵 片栗粉 エリンギ ちくわ なたね油 玉ねぎ 出し昆布	●貝だくさんコンソメスープ ベーコン じゃがいも むぎ枝豆 パセリ粉 玉ねぎ 鶏がらスープ にんにく 白ワイン 有機小松菜 なたね油 キャベツ	●どさんこ汁 ほうたて貝柱水蒸し 乾燥わかめ 冷凍ホールコーン 出し昆布 にんにく 揚げ粉 マッシュルーム 米粉ブラワンルウ(N) 鶏がらスープ 米粉ブラワンルウ(R) 豚骨スープ とんかつソース キャベツ なたね油	●彩りサラダ むぎ枝豆 大根 にんにく きゅうり 冷凍ホールコーン	
●さわらの塩こうじ焼き さわら切り身 塩こうじ	●ドライカレー 鶏むね肉 カレー粉 むぎ枝豆 トマトケチャップ にんにく ウスターソース しょうが コンソメ しょうが なたね油	●有機かぼちゃのオープン焼き 有機かぼちゃ 黒こしょう 有機ハム ノンエッグマヨネーズ エリンギ	●ビーフコロッケ ビーフコロッケ 揚げ油	
●チンゲン菜とえのきの和え物 チンゲン菜 粉米昆布 えのき 粉揚げ粉 冷凍ホールコーン 揚げ粉	●きのこのマヨ風ソテー エリンギ 冷凍ホールコーン しめじ 黒こしょう えのき ノンエッグマヨネーズ	●ザンギ 鶏肉 片栗粉 しょうが 揚げ油 にんにく	●イタリアンドレッシング(小袋)	

## 9月

2学期が始まりました！暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。今月は、暑さには負けずに手助けするメニューを入れています。食欲が落ちる気候ですが、しっかり食べて健康な身体作りをしましょう！

### ときめき給食の紹介

**まごわやさしい**

2日の給食には、「ま→大豆」「ご→ごま」「わ→ひじき」「や→野菜類」「さ→さんま」「し→しいたけ」「い→里芋」を使っています。

### 9月12日のテーマ まごわやさしい！

「まごわやさしい」とは、長寿国である日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です！  
敬老の日(16日)にちなんで、昔から食べられている食材について見直してみよう！  
また、みそやヨーグルトなどの発酵食品と組み合わせると、より栄養バランスが整います！！  
普段の食生活にも上手に取り入れてみてください！

### 9月17日は お月見

満月をながめながら、収穫のめぐみに感謝をします。  
『十五夜(じゅうごや)』ともいいます。  
お月見団子と共に秋に収穫された作物、ススキなどを月におそなえて、月をながめます。

**9月17日は お月見献立です。**

### 9月26日のテーマ 旭川day!

泉大津市と北海道旭川市は、「オーガニックビレッジ宣言」という地域ぐるみで有機農業に取り組む宣言を、全国で初めて消費地(泉大津市)と生産地(旭川市)が共同で出しています。すでに今食べているお米は、旭川市で生産された農業や化学肥料不使用の有機玄米を金芽米加工したお米です。  
今回のときめき給食では、お米以外の有機農産物として旭川市で作られたかぼちゃを使用します！  
「どさんこ汁」「ザンギ」は旭川市のある北海道の郷土料理です！  
みんなで旭川市の恵みに感謝しておいしくいただきます！！

## 敬老の日



## 『郷土料理を知ろう！』『けんちゃんうどん・とり天』が登場します！！

食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。

「けんちゃん」は、国東市で食べられている郷土料理です。大根や里芋、人参といった根菜をふんだんに使った汁で、地域によっては「けんちゃん汁」の名で呼ばれています。  
発祥は、神奈川県鎌倉市にある禅宗の寺院・建長寺(けんちょうじ)にあるとされています。建長寺の和尚が野菜くずや皮を無駄にしないようにと汁物にして食べ、それがやがて「建長汁」として各地へ伝わり、「けんちゃん」や「けんちゃん汁」といった地域ごとの呼び名で呼ばれるようになったといわれています。  
「とり天」は、別府市内にあるレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、既存メニューの唐揚げが骨付きであったために女性が食べづらいだろうという気遣いから、骨のないもも肉を食べやすい大きさに切り、天ぷら風にアレンジしたのがはじまりとされています。唐揚げよりも早く調理ができ、柔らかい衣が評判となり、様々な飲食店が「とり天」を提供するようになりました。  
是非、大分の名物を楽しんでください！！

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	731	27.3	22.5	3.0	876	361.0	241	0.4	0.45	26	3