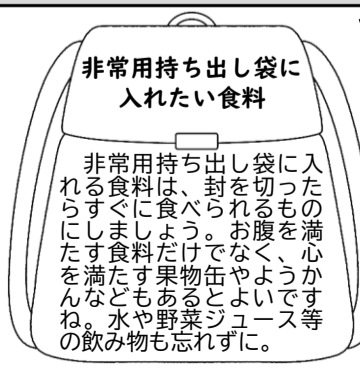


月	日	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)
			主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
8	26	金	食パン	○	トマトとレタスのABCスープ ハンバーグのオニオンソースかけ じゃがいものココロポテトサラダ	食パン、米油、アルファベットマカロニ、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、セロリ、きゅうり	613 814	27.0 35.4
	29	月	ごはん	○	三芳産長ねぎ入りワンタンスープ チキン南蛮 三芳産チンゲン菜のキムチ炒め ★卓上タルタルソース	ごはん、米油、ワンタン、でん粉、きびざとう、タルタルソース	牛乳、鶏小間、鶏切り身、豚小間	にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、生姜、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、チンゲンサイ	665 828	29.7 37.6
	30	火	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ さばの塩焼き 変わり白和え	ごはん、米油、ポテトボール、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、さばの切り身、厚揚げ	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、ほうれんそう	645 830	29.4 38.9
	31	水	中華麺	○	三芳やさしいラーメン汁 ニラもやし炒め じゃがいもとカレーゴーヤチップス ●ソーダフロート風ゼリー	中華麺、米油、きびざとう、でん粉、ごま油、じゃがいも、ソーダフロート風ゼリー	牛乳、豚小間、なると、鶏小間	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、キャベツ、こまつな、長ねぎ、もやし、しめじ、ニラ、ゴーヤ	700 848	29.9 36.3
9	1	木	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 根菜入りつくね 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、根菜入つくね、まぐろ油漬	たまねぎ、えのきだけ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	664 826	26.7 33.2
	防災の日									
	2	金	ナン	○	三芳産小松菜入りカラフル野菜スープ プレーンオムレツ ドライカレー	ナン、米油、じゃがいも、小麦粉	コーヒーマルク、鶏小間、プレーンオムレツ、豚ひき肉、大豆ミート	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、かぼちゃ、キャベツ、こまつな、トマトピューレー、チャツネ	594 768	30.5 39.9
	5	月	食パン	○	ラビオリスープ 豆乳クリームコロッケ ごぼつナサラダパンの具	食パン、米油、ラビオリ、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆乳クリームコロッケ、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、ホールコーン、ごぼう、きゅうり	651 841	24.4 31.2
	6	火	ごはん	○	三芳産じゃがいも入りポークカレー チキンナゲット (小学2個・中学3個) 三芳産水菜とツナのサラダ	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、スキムミルク、チキンナゲット、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、セロリ、キャベツ、水菜、きゅうり	721 910	29.1 37.2
	7	水	コッパン	○	ミートソーススパゲッティ ガーリックマヨチキン 冷凍みかん	コッパン、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、粉チーズ、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、みかん	634 823	32.9 41.8
	8	木	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ いかのチリソースかけ 三芳産じゃがいものガーリックポテト	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、いか、ウインナー	にんじん、木くらげ、こんにゃく、レタス、生姜、にんにく、長ねぎ、たまねぎ、パセリ	615 799	25.8 33.9
	9	金	わかめごはん	○	三芳産小松菜入り月菜汁 かつおフライ ★卓上ソース みたらし団子	わかめごはん、米油、白玉だんご、きびざとう	牛乳、かまぼこ (お月見型)、うずら卵、かつおフライ	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	671 907	25.7 33.5
	10日(土)十五夜									
	12	月	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り呉汁 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ にんじんしりしり	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、大豆、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、だいこん、小ねぎ	633 802	29.5 37.4
	13	火	ごはん	○	三芳産小松菜入りきのこ汁 ブルコギ 大豆の甘辛揚げ	ごはん、米油、きびざとう、白いりごま、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、大豆	生しいたけ、なめこ、しめじ、えのきだけ、長ねぎ、こまつな、にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、アップルソース	677 856	31.0 39.1
	14	水	中華麺	○	ちゃんぽん麺汁 パオズ (2個) フルーツ入りナタデココヨーグルト	中華麺、米油、ごま油	牛乳、豚小間、かまぼこ、いか、パオズ、ヨーグルト	にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、さやえんどう、みかん缶、パイン缶、ナタデココ	647 780	30.5 36.7
	15	木	こどもパン	○	三芳産かぶのトマトスープ コーンフライ コールスローサラダ	こどもパン、米油、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、コーンフライ、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	608 816	21.9 27.9
	16	金	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り根菜のごま汁 さんまのかば焼き 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、さんま、まぶ粉つき、豚ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	生姜、ごぼう、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく	655 854	28.0 36.4
	19日(月)敬老の日									
	20	火	ごはん	○	三芳産じゃがいもの肉じゃが 厚焼きたまご 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、厚焼きたまご	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さいいんげん、もやし、葉だいこん	600 747	24.1 30.1
21	水	ごはん	○	三芳産葉だいこんとえのきのみそ汁 いわしのねぎソースかけ そぼろごはんの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、いわしの鰹粉つき、豚ひき肉	にんじん、葉だいこん、えのきだけ、長ねぎ、にんにく、生姜、たまねぎ、えだ豆	676 850	31.4 40.0	
22	木	ごはん	○	三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ ヤンニョムチキン ジャージャン豆腐 ●デザートヨーグルト	ごはん、春雨、ごま油、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、鶏切り身、豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ、フローズンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、生姜、にんにく、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、ピーマン	775 957	32.1 40.4	
26	月	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り秋なすのみそ汁 さばの照り焼き 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、さばの照り焼き、豚ひき肉	たまねぎ、なす、長ねぎ、にんじん、切り干し大根、ピーマン	687 844	30.0 36.6	
27	火	食パン	○	三芳産水菜入りマカロニスープ ポテトコロッケ チリコンカン	食パン、米油、シエルマカロニ、ポテトコロッケ、きびざとう	牛乳、ウインナー、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、水菜、にんにく、トマトピューレー	628 863	24.4 32.2	
28	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産長ねぎ入りカレー南蛮汁 豚肉とこんにゃくの炒め物 りんご	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、なると、豚小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、生姜、こんにゃく、しめじ、ピーマン、りんご	658 815	28.2 34.5	
29	木	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 ハンバーグのきんぴらソースかけ ふるさと漬	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ハンバーグ	たまねぎ、かぶ、長ねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、せん切りたくあん、キャベツ、きゅうり	625 787	27.6 34.3	
30	金	ごはん	○	富 (とめ) のさつま汁 スタミナ焼肉 巨峰 (2個)	ごはん、さつまいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、生姜、たまねぎ、ニラ、巨峰	635 785	25.6 31.9	
24回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							8月分	656 830	29.0 37.1
	○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。							9月分	653 832	28.0 35.4

給食だより 学校給食費 (9月分) 口座振替日は 9月30日(金)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。 ☆8月分の徴収はありません。9月分を含みます。

9月1日は 防災の日
日本では、地震や津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起きかわかりません。ご家庭で食料や飲料などの備蓄が十分にあるか確認したり、安否確認の方法や集合場所などを話し合っておいたりすることが大切です。
災害時に食べるものは、食べ慣れているものが食べやすいと言われています。そこで、備蓄している食料を普段の食事に取り入れてみましょう。特に保存期間の長い乾物 (ひじきや切り干し大根など) は、普段の食事に取り入れやすいものです。1日(木)の給食では、乾物や長期保存できるレトルト食品を取り入れています。



まごわやさしい
“まごわやさしい”とは、豆・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・芋の頭文字を合わせた合言葉で、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材を指しています。これらの日本の伝統的な食材を毎日の食事に取り入れることで、栄養バランスのよい食生活を送ることができ、健康の保持・増進などにつながります。16日(金)の献立には、この7品目を取り入れています。ぜひ、ご家庭でも「まごわやさしい」を合言葉に、長生きにつながる食材をふだんの食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

給食前にしっかり手洗いしよう

給食センターホームページもぜひご覧ください!

*献立予定表 (給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画 (YouTube) など