



令和3年9月 学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 19回

祖父江町学校給食センター

ようび	月	火	水	木	金	
こんだてめい	<p>ごはんを食べよう!</p> <p>米には、体を動かすためのエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれています。エネルギーが不足するとすぐに疲れ、やる気もなくなります。たくさん食べて2学期も元気に過ごしましょう。</p> <p>★ごはんの良いところ!★</p>	<p>9月9日 重陽の節句</p> <p>3月3日の桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつです。悪い気を払って、長生きをお祈りします。菊の花を飾ったり、秋の収穫をお祝いして秋ナスを食べたりします。</p>	<p>2日</p> <p>なつやさいかレー</p> <p>ふくじんづけ フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>3日</p> <p>シューアイス</p> <p>ふたどん</p> <p>あわせみそ</p> <p>ごはん</p>	<p>さいりみどり</p> <p>いろいろなおかずと相性がよい。</p> <p>粒のまま食べるので腹持ちがよい。</p> <p>たんぱく質、ミネラルなどの栄養素も含まれる。</p> <p>玄米や胚芽米には、食物せんいが多い。</p>	
こんだてめい	<p>6日 さげのぎんがみまき</p> <p>おひだし てづくり しらすふりかけ</p> <p>とうがんじる</p> <p>ごはん</p>	<p>7日 しゅうまい(2こ)</p> <p>ナムル</p> <p>やさいたっぷり しおラーメン</p> <p>ちゅうかめん</p>	<p>8日 ちくわのいそあげ(2はん)</p> <p>ささみとやさいのあえもの</p> <p>こじる</p> <p>だいこんごはん</p>	<p>9日 とりにくのあげがらめ</p> <p>れいとう みかん</p> <p>きくのすましじる</p> <p>ごはん</p>	<p>10日 はっこうにゅう</p> <p>ピピンパ(にくやさい・たまご) トック</p> <p>ごはん</p>	<p>さいりみどり</p> <p>とりにく さげ かつおぶし</p> <p>ぎゅうにゅう しらす</p> <p>にんじん ほうれんそう</p> <p>とうがん しょうが えだまめ</p> <p>ほししいたけ もやし キャベツ</p> <p>ごはん さとう でんぶん</p> <p>ごま</p>
こんだてめい	<p>13日 きょうざ(2こ)</p> <p>ひじきのちゅうかサラダ</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>ごはん</p>	<p>14日 にじますののりしおかけ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>どさんこじる</p> <p>ごはん</p>	<p>15日</p> <p>しらすりたまごどん</p> <p>なすみそメンチカツ</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん</p>	<p>16日 まめまめサラダ</p> <p>ウィンナー</p> <p>おおむぎ ミートソースパンネ</p> <p>クロス ロールパン</p> <p>ごはん</p>	<p>17日 けいちゃん</p> <p>おはぎ</p> <p>ふたまじる</p> <p>ごはん</p>	<p>さいりみどり</p> <p>とりにく どうふ かまぼこ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ピーマン こまつな にんじん</p> <p>たまねぎ たけのこ しょうが</p> <p>えのきたけ はくさい ほししいたけ みかん</p> <p>ごはん さとう でんぶん</p> <p>あぶら</p>
こんだてめい	<p>20日 けいろうひ 敬者の日</p> <p>21日 十五夜</p> <p>別名「芋名月」ともよびます。芋の収穫時期と重なり、里芋をお供えてお祝いします。給食ではうすら卵を満月に見立て、うさぎのかまぼこを入れて十五夜うどんにしました。</p>	<p>21日 さといもコロッケ</p> <p>おかかあえ</p> <p>じゅうごやうどん</p> <p>しらたまうどん</p>	<p>22日 ししゃものかんろに</p> <p>そくせきづけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p>	<p>23日 しゅうぶんひ 秋分の日</p> <p>お彼岸</p> <p>お彼岸は春と秋の2回あります。秋に食べるのは「おはぎ」春に食べるのは「ぼたもち」といいます。これは、花の名前がついていて、秋は萩の花が咲くからおはぎ、春はぼたんの花が咲くからぼたもちと呼ばれます。</p>	<p>24日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>オムレツ</p> <p>やさいとわかめサラダ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>ふたにく オムレツ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>にんじん フロッコリー トマト</p> <p>たまねぎ にんにく</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p> <p>げんまいごはん じゃがいも</p> <p>ルウ ドレッシング</p>	<p>さいりみどり</p> <p>とりにく どうふ みそ きょうざ ツナ</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ ねぎ しょうが にんにく</p> <p>たけのこ キャベツ きゅうり コーン</p> <p>ごはん さとう でんぶん</p> <p>ごまあぶら ドレッシング</p>
こんだてめい	<p>27日 きぬあつあげのにくみそかけ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>こんさいじる</p> <p>ごはん</p>	<p>28日 かつおのなんばんづけ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ぐるに</p> <p>ごはん</p>	<p>29日 ささみの おおばフライ</p> <p>きりほし だいのん あえもの</p> <p>あじつけのり</p> <p>ふたじる</p> <p>ごはん</p>	<p>30日 ハンバーグのデミソースかけ</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>じゃがいものスープに</p> <p>パンspan</p> <p>ハンバーグ ウィンナー</p> <p>ぎゅうにゅう ヨーグルト</p> <p>にんじん パセリ</p> <p>キャベツ たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>パン さとう じゃがいも</p> <p>あぶら</p>	<p>28日 高知県の郷土料理</p> <p>ぐる煮の「ぐる」は、「集まり、仲間」という土佐の方言です。いろいろな野菜をたくさん集めて煮たことからこの名前がつけました。かつおは、高知県でたくさんとれる魚です。</p>	<p>さいりみどり</p> <p>とりにく きぬあつあげ みそ とりにく</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん あかしそ</p> <p>しょうが キャベツ きゅうり</p> <p>だいこん ねぎ ごぼう</p> <p>ごはん さとう さといも</p>

あか：おもにからだをつくるもの

みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもの

き：おもにねつやちからのもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。