



令和6年9月分 小学校給食献立表



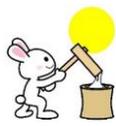
☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
3 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		685
	カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ	
	まめまめサラダ	だいず			えだまめ コーン キャベツ		しょうゆドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
4 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		617
	ぶたキムチどん	ぶたにく		にら	しょうが しめじ はくさいキムチ もやし	さとう	ごまあぶら	
	すいぎょうざスープ	とりにく ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ	こむぎこ		
	れいとうみかん				みかん			
5 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		557
	チキンガンボライス	とりにく		にんじん トマト オクラ	たまねぎ スズキーニ セロリー にんにく	でんぷん		
	オムレツ	たまご				でんぷん		
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロー ドレッシング	
6 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		647
	たちうおフライ	たちうお				こむぎこ パンこ	あぶら	
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	
	かぼちゃのみそしる	みそ とうふ		かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
9 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		583
	なすととりにくのみそいため	とりにく みそ あつあげ		ピーマン	なす しょうが たまねぎ	でんぷん さとう		
	きくのすましじる	かまぼこ		にんじん みつば	えのきたけ だいこん ほししいたけ			
	りんごプーチゼリー (2こ)					りんごプーチゼリー		
10 火	ひやしうどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しらたまうどん		774
	ひやしうどんのぐ	ツナ たまご		にんじん	だいこん きゅうり		ごま	
	ささみのあおじそうめフライ	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	
	おさつスティック					おさつスティック		
11 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		555
	ちゅうかごもくいため	ぶたにく えび		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	トックク	ベーコン	わかめ		もやし ほししいたけ コーン ねぎ	トック		
	なし				なし			
12 木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		629
	みそカツバーガー	ぶたにく みそ				さとう パンこ でんぷん	あぶら	
	キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
	ミネストローネ	ウインナー だいず		トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		
13 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		571
	いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
	かぼすあえ			ほうれんそう	キャベツ かぼす	さとう		
	まごわやさしいみそしる	とうふ かまぼこ みそ	わかめ	にんじん	しめじ だいこん ねぎ	さといも	ごま	
17 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		703
	さといもコロッケ	とりにく				さといも パンこ こむぎこ	あぶら	
	しらすゆかりあえ		しらす	あかしそ	キャベツ きゅうり			
	じゅうごやじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
	つきみだんご					つきみだんご		
18 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		648
	しゅうまい (2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
	なすいりマーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	なす たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	パンサンズー				きゅうり キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりと摂りましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和6年9月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 18回 祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	主にエネルギーになる	6ぐん			
19	木	くろロールパン ぎゅうにゅう	とりにく	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	707
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	さば みそ	とりにく だいす うずらたまご あつあげ	とりにく	さやいんげん にんじん	とうがん ほししいたけ ねぎ しょうが	こめ さとう さとう でんぶん		639
24	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぶたにく なんと	とりにく	とりにく	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ にんにく たまねぎ	ちゅうかめん		604
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	さけ たら	さけ たら	とりにく かまぼこ	にんじん	きりぼしだいこん しらたき	こめ さとう		558
26	木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	とりにく	とりにく	とりにく	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	668
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげ	あつあげ	あつあげ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ コーン	こめ さとう さとう でんぶん		585
30	月	げんまいごはん ぎゅうにゅう	かつお	かつお	かつお	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ コーン	こめ げんまい		595

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

ご飯で元気いっぱい やる気いっぱい!

ご飯は、炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギーのもとになります。小中学生は体を成長させるためにもエネルギーを使っています。エネルギーが不足するとすぐに疲れ、やる気がなくなってしまいます。しっかりご飯を食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

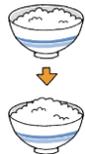
ご飯をしっかりとおいしく食べるポイント

必要な量はどれくらい?

その学年の炭水化物から摂りたいエネルギー量をもち、給食では1食あたりのご飯の量を決めています。必要な量は身長や年齢、スポーツなどの運動量で変わります。

給食の1食あたりのご飯の量

- 小学校1・2年生 140g
- 小学校3・4年生 160g
- 小学校5・6年生 180g
- 中学生 220g



給食は平均的な身長、運動量を想定しています。スポーツをするなどエネルギーを使うので、さらにその分しっかりと食べる必要があります。



白いご飯をおいしく食べる三角食べ

ふりかけご飯や混ぜご飯だとご飯が食べやすくなりますが、いつもそれでは塩分をとりすぎてしまいます。



三角食べはご飯、汁物、おかずと三角形を描くように、いろいろな物を順番に食べる食べ方です。ご飯とおかずを交互に食べると、淡泊なご飯とおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく食べられます。栄養が偏りにくく、味わいも豊かになります。



秋の行事食・食べ物を知ろう

9日(月) 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつで、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なすや菓を食べたりします。



17日(火) 十五夜献立

秋の農作物の収穫に感謝し、美しい月を眺める行事です。月見団子や季節の収穫物をお供えします。十五夜はさといもをお供えする習慣から「いも名月」とも呼ばれます。



30日(月) 戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わいです。一方、産卵のために秋に脂をたっぷり蓄えて南下してくる「戻りがつお」は今頃からです。



秋の果物や野菜

なしやぶどう、りんごなどたくさんの果物おいしい季節になります。また、夏から採れるなすやかぼちゃも、秋になると水分や甘みが変わり、また違ったおいしさを感じることができます。



秋の行事食から季節を感じながら味わってみましょう。