

2023年 9月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
4	月	ごはん 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・コーン・ インゲン・ほうれん草	ミンチカツ(牛・鶏・豚)・ ちくわ・味噌・牛乳	710	22.9
5	火	めん 豚肉と野菜のナポリタン ミモザサラダ パン缶 牛乳	スパゲティ・油・砂糖・ 小麦粉	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ しめじ・トマト・キャベツ・ 蓮根・枝豆・人参・パン缶	豚肉・卵・牛乳	537	22.3
6	水	ごはん 鯖のレモンしょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と人参のみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・ごま油	レモン・切干大根・人参・ インゲン・青葱	さわら・さつま揚げ・豆腐・ 味噌・牛乳	667	32.3
7	木	ふりかけ ごはん 小松菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・油・マカロニ・ マヨネーズ	ミックスベジタブル・ 小松菜・人参	カニクリームコロッケ・ あげ・味噌・牛乳	721	20.2
8	金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き もやしとかにかまの和え物 わかめとえのきのすまし汁 牛乳	米・砂糖・油・白ごま	青葱・緑豆もやし・白菜・ 大根・小松菜・コーン・ わかめ・えのき・人参	鶏肉・味噌・かにかまぼこ・ 牛乳	668	31.3
11	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 小松菜と大根のみそ汁 牛乳	米・油・片栗粉・ こんにゃく・砂糖・ごま油・ 白ごま	ごぼう・人参・インゲン・ 小松菜・大根	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳	665	23.7
12	火	ごはん ハーベキューホーク ひじきのツナサラダ 卵と人参のコンソメスープ 牛乳	米・砂糖・油	生姜・ひじき・キャベツ・ ほうれん草・玉葱・人参・ コーン	豚肉・シーチキン・卵・牛乳	625	22.7
13	水	ごはん 子キンカツ れんこんサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ ほうれん草	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	796	33.8
14	木	ごはん チンジャオロース 春巻 ちんげん菜としいたけの中華スープ 牛乳	米・砂糖・ごま油・油	玉葱・たけのこ・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ ピーマン・人参・ ちんげん菜・しいたけ	牛肉・春巻(豚・鶏)・牛乳	717	20.2
15	金	ごはん 豚しゃぶサラダ コロッケ わかめとうす揚げのみそ汁 牛乳	米・野菜コロッケ・油	キャベツ・ほうれん草・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ わかめ	豚肉・かつおぶし・あげ・ 味噌・牛乳	677	23.4
19	火	ごはん チキンカレー 花野菜サラダ ぶどうゼリー 牛乳	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー	玉葱・人参・キャベツ・ ブロッコリー・ カリフラワー・黄ピーマン	鶏肉・牛乳	720	21.4
20	水	ごはん 豚肉の生姜焼き スナッフエンドウの和え物 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・麩	生姜・スナッフエンドウ・ 白菜・大根・人参・ 赤ピーマン・小松菜	豚肉・味噌・牛乳	602	24
21	木	パン 白身魚のチーズパン粉焼き パンネのミートソース ブロッコリーとキャベツのポタージュスープ 牛乳	イエローロールパン・ パン粉・油・パンネ	パセリ・ ミックスベジタブル・玉葱・ ブロッコリー・キャベツ	ほき・チーズ・ ミートソース(牛・豚)・ 牛乳	469	28.6
22	金	ごはん エビカツ 小松菜と大根のごま和え わかめとうす揚げのみそ汁 牛乳	米・油	小松菜・キャベツ・大根・ 赤ピーマン・コーン・ わかめ・人参	エビカツ・あげ・味噌・牛乳	619	22.2
25	月	ごはん ピーマン肉詰めフライ&イカリングフライ コールスローサラダ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・ ミックスベジタブル・ ちんげん菜・人参	ピーマン肉詰めフライ (豚)・イカ・シーチキン・ 味噌・牛乳	680	23
26	火	めん 豚肉ときつねのうどん エビシューマイ みかん缶 牛乳	うどん	玉葱・ほうれん草・人参・ 白ネギ・みかん缶	豚肉・あげ・卵・ エビシューマイ・牛乳	475	20.6
27	水	ごはん 赤魚の天ぷら 4種豆とブロッコリーのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・天ぷら粉・油	ブロッコリー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・小松菜	あかうお・4種豆ミックス (インゲン豆、エジプト豆、 白インゲン豆、赤インゲン 豆)・あげ・味噌・牛乳	650	31.8
28	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 切干大根とほうれん草のサラダ 里芋とわかめのみそ汁 牛乳	米・白ごま・黒ごま・油・ 里芋	切干大根・ほうれん草・ 黄ピーマン・人参・わかめ	鶏肉・味噌・牛乳	691	32
29	金	ごはん 変わりちらし寿司 揚げミートボール 豆腐とうすまき麩のすまし汁 十五夜デザート 牛乳	米・油・うすまき麩・ 十五夜デザート(みかんゼ リー、ぶどうゼリー)	ちらしずしの素(人参、れん こん、たけのこ、干瓢、干し しいたけ)・たくあん・ 枝豆・人参・青葱	さけ・桜でんぶ・卵・ ミートボール(豚・鶏)・ 豆腐・牛乳	649	26.3

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。

平 均

649

25.4

2023年

9月 給食だより

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。

気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすい時期でもありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。

秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり、冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を多く含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。



お月見

お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月（十五夜）」の日に行われます。

これは旧暦の8月15日で、新暦では9月の中旬ごろになります。

昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。

“月見だんご” や “里芋”

“すすき” など田畑で採れた作物をお供えて秋の収穫を感謝します。

※今年は29日（金）です。



秋刀魚（サンマ）



サンマは漢字で書くと「秋刀魚」となり、文字の通り秋を代表する魚です。

サンマには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。

EPAは、血液の掃除をして血液をさらさら

にしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事を心がけ積極的に摂るようにしましょう。