

2024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			
3	火	ふりかけごはん 牛乳 ミンチカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草のかきたま汁	米・油・春雨	わかめ・人参・コーン・インゲン・ほうれん草	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・鶏肉・卵・牛乳	719	23.8	
4	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜と麩のみそ汁	米・白ごま・黒ごま・油・砂糖・ごま油・麩	切干大根・人参・インゲン・小松菜	鶏肉・ちくわ・味噌・牛乳	713	32.6	
5	木	パン 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き ペンのミートソース ブロッコリーのカレー風味ポタージュスープ	イエローロールパン・パン粉・油・ペンネ	ハセリ・ミックスベジタブル・玉葱・ブロッコリー・キャベツ	ほぎ・チーズ・ミートソース(牛、豚)・牛乳	472	28.5	
6	金	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き もやしとかにかまの和え物 わかめとえのきのすまし汁	米・砂糖・油・白ごま	青葱・緑豆もやし・キャベツ・小松菜・コーン・わかめ・えのき・人参	豚肉・味噌・かにかまぼこ・牛乳	593	23.3	
9	月	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ ひじきのツナサラダ 大根と小松菜のみそ汁	米・油・片栗粉	ひじき・キャベツ・ほうれん草・玉葱・人参・コーン・大根・小松菜	つくね・シーチキン・味噌・牛乳	673	26.1	
10	火	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン シューマイ パン缶	ラーメン・ごま油	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・木くらげ・コーン・白葱・パン缶	豚肉・シューマイ(豚、鶏)・牛乳	473	21.4	
11	水	ごはん 牛乳 鱈のフライレモン風味ソース れんこんサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	レモン・れんこん・キャベツ・インゲン・人参・コーン・わかめ	あじ・豆腐・味噌・牛乳	682	29.7	
12	木	ごはん 牛乳 バーベキューチキン ミモザサラダ さつま芋とほうれん草のみそ汁	米・砂糖・油・さつま芋	生姜・キャベツ・枝豆・きゅうり・人参・ほうれん草	鶏肉・卵・味噌・牛乳	726	32.5	
13	金	ごはん 牛乳 チンジャオロース 揚げ餃子 ちんげん菜と卵の中華スープ	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	牛肉・餃子(豚、鶏)・卵・牛乳	642	21.1	
17	火	ごはん 牛乳 変わりちらし寿司 揚げミートボール ほうれん草と花麩のすまし汁 十五夜デザート	米・油・花麩	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、干瓢、干しいたけ)・たくあん・枝豆・きざみのり・ほうれん草・玉葱	さけ・桜でんぶ・卵・ミートボール(豚、鶏)・牛乳	623	24	
18	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き スナップエンドウの和え物 わかめとごぼうのみそ汁	米・油	生姜・スナップエンドウ・白菜・大根・人参・赤ピーマン・わかめ・ごぼう	豚肉・味噌・牛乳	604	23.3	
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜とキャベツのサラダ 豆腐と人参のみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・小松菜・キャベツ・れんこん・赤ピーマン・コーン・人参・玉葱・青葱	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	793	32.6	
20	金	ごはん 牛乳 鯖のレモンしょうゆ焼き 切干大根とほうれん草の和え物 里芋ととうす揚げのみそ汁	米・油・さといも	レモン・切干大根・ほうれん草・黄ピーマン・人参・青葱	さわら・あげ・味噌・牛乳	645	31.6	
24	火	ごはん 牛乳 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	米・油・マヨネーズ・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)・いか・シーチキン・味噌・牛乳	703	22.7	
25	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 小松菜と麩のみそ汁	米・油・片栗粉・こんにゃく・砂糖・ごま油・白ごま・麩	ごぼう・人参・インゲン・小松菜・玉葱	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳	672	24.4	
26	木	めん 牛乳 きつねと卵の肉うどん エビシューマイ オレンジ	うどん	玉葱・ほうれん草・人参・オレンジ	豚肉・あげ・卵・エビシューマイ・牛乳	455	21.1	
27	金	ごはん 牛乳 秋野菜カレー 花野菜サラダ 梨ゼリー	米・さつま芋・油・カレーフレーク・梨ゼリー	しめじ・枝豆・れんこん・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	豚肉・牛乳	720	20.6	
30	月	ふりかけごはん 牛乳 豚しゃぶサラダ コロック わかめと麩のみそ汁	米・野菜コロック・油・麩	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・味噌・牛乳	687	24.1	
※食材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。						平均	644	25.7
※熱量とたんぱく質は3~4年生の栄養価です。								

2024年



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ので気をつけましょう。

秋といえば「食欲の秋」。たくさんの食材が旬をむかえます。秋の味覚を味わってみましょう。

秋は夏の疲れを取る季節

涼しくなって食欲が増す時期ですが、冷たい食べ物や飲み物をたくさん取ってしまうとからだの冷えた状態が続いてしまい、自律神経が乱れるため、さらに疲れを増してしまうことがあります。

少し涼しくなった初秋にからだの疲れが一気に出て夏バテの状態が長引いてしまうことを「秋バテ」といいます。秋雨前線や台風の影響で天候が崩れることも秋バテを招く原因のひとつです。

秋に旬を迎える根菜類や芋類、きのこ類、果物には疲労回復に効果があるビタミンB群、ビタミンCが多く含まれています。食物繊維も多く、便秘解消や肌荒れにも効果があるので、秋バテ解消に最適です。また、脂ののった秋刀魚が水揚げされる季節にもなります。

秋刀魚(さんま)

さんまのたんぱく質は牛肉やチーズより質が優れていると言われていいます。さんまには胃腸を温め、疲労を取り除いたりする効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。

また生活習慣病予防や脳の学習能力を高める効果があります。



さつまい

さつまいには熱に強いビタミンCが豊富に含まれています。他にもビタミンEは玄米の2倍、食物繊維も多く含まれています。

さつまいには消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にする効果があり、食欲がないときにおすすめです。

芋類の中でカルシウムが一番多く含まれ、とりわけ皮の部分に一番多くのカルシウムが含まれている為、皮ごと食べればしっかりとカルシウムを補給することができます。

※9月27日(金)の

「秋野菜カレー」で使用します。



お月見

お月見は旧暦の8月15日で、新暦では9月中旬頃で『一年でもっとも美しい月』と称えられる「中秋の名月」を觀賞するという習慣です。

この日の月は、別名「十五夜」とも呼ばれ、全国各地でさまざまなならわしが残っています。

今年は9月17日(火)です。きれいなお月さまが見られるといいですね。

