

9月の給食予定表

令和6年(小学校用)「お魚マーク」

…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

| 日曜 | こんだて名 | おもなざいりょう名 | | | | | | えいようか (たんぱく質/エネルギー) |
|------|---|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | | ちや肉になるもの | | 体のちようしきとどのえるもの | | はたらくかになるもの | | |
| | | にく さかな たまご だいたせいひん | にゅうかいそう ごきかなるい | りよおうしよく やさい | そのたのやさい くだもの | 米 パン めん さとういもるい | ゆするい | |
| 3 火 | むぎごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき コーンサラダ アップルシャーベット | ぶた肉 たまご かにかま | 牛乳 | にんじん | にんにく たまねぎ ひよこめめ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | 米 むぎ じゃがいも | ルウ 油 バター ドレッシング | 746 23.1 21.0 |
| 4 水 | ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりくのマリネ はるさめいりやさいため (プチぶどうゼリー) | 油あげ とうふ みそ とり肉 ぶた肉 | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん ピーマン | ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう しょうが キャベツ もやし | 米 さとう はるさめ でんぶん ゼリー | 油 ごま油 | 715 29.0 21.6 |
| 5 木 | ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる あじみそあげだまフライ ぶたにくとこんぶのいために | えびだんご あじ みそ ぶた肉 ちくわ | 牛乳 こんぶ | ほうれんそう にんじん いんげん | ながねぎ こんにやく えのきたけ | 米 さとう こむぎこ パンこ | 油 | 662 25.8 21.7 |
| 6 金 | まるパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージステーキ (バックケチャップ) ポテトサラダ | とり肉 ソーセージステーキ | 牛乳 スキムミルク | にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ | パン じゃがいも | 油 ルウ ドレッシング | 718 28.6 29.0 |
| 9 月 | ごはん 牛乳 とんじる チキンみそカツ てづくりひじきふりかけ | ぶた肉 とうふ 油あげ みそ とり肉 かつおぶし | 牛乳 ひじき | にんじん こまなつ | だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく | 米 さとう パンこ じゃがいも こむぎこ | 油 ごま油 ごま | 707 28.2 25.5 |
| 10 火 | ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに ごぼうサラダ | たまご なると さば みそ ハム | 牛乳 もずく | にんじん | えのきたけ ながねぎ ごぼう きゅうり キャベツ | 米 でんぶん | ドレッシング ごま | 680 25.4 23.1 |
| 11 水 | ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (バックソース) 肉じゃが | ベーコン みそ はんぺん ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな いんげん | はくさい もやし えのきたけ たまねぎ しらたき | 米 じゃがいも こむぎこ パンこ さとう | 油 | 714 23.7 21.5 |
| 12 木 | わかめごはん 牛乳 すいぎょうスープ あつやきたまご もやしとちくわのあっさりいため マンゴープリン | たまご とり肉 ちくわ | 牛乳 わかめ | にんじん にら こまつな | しょうが ながねぎ しめじ にんにく もやし | 米 ぎょうざのかわ プリン | 油 ごま油 | 666 21.6 17.3 |
| 13 金 | しよくパン 牛乳 ミネストローネ ポテトカップグラタン ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (いちご&マーガリン) | とり肉 ベーコン かつおぶし | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん トマト ピーマン パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ ヅッキーニ | パン ジャム じゃがいも むぎ さとう | オリブオイル ドレッシング マーガリン | 650 23.1 27.2 |
| 16 月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 17 火 | くりごはん 牛乳 おつきみすましじる さんまのしょうがに だいこんのそぼろに じゅうごやデザート | とうふ かまぼこ さんま ぶた肉 ちくわ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん いんげん | えだまめ だいこん しめじ ながねぎ | 米 さとう ゼリー くり | 油 | 743 30.2 19.9 |
| 18 水 | ごはん 牛乳 なめこじる とんかつ シーフードサラダ (バックソースのりごまふりかけ) | とうふ みそ ぶた肉 いか かにかま | 牛乳 のり かいそう わかめ | いとみつば あかピーマン ブロッコリー | なめこ きゅうり ながねぎ | 米 こむぎこ パンこ | 油 ドレッシング ごま | 652 24.6 20.3 |
| 19 木 | ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる とりのてりやき やさしいめ | こうやどうふ みそ とり肉 ぶた肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン あかピーマン | ながねぎ もやし はくさい たまねぎ キャベツ | 米 ごま | 油 | 629 27.3 18.8 |
| 20 金 | ゴッペパン 牛乳 トマトいりイタリアンスープ しろみざかなのフライ (タルタルソース) ポイルやさしい パイン | たまご ベーコン とり肉 たら | 牛乳 チーズ | ほうれんそう トマト にんじん | たまねぎ とうもろこし キャベツ パイン | パン パンこ こむぎこ | 油 タルタルソース | 680 25.4 27.9 |
| 23 月 | 振替休日 | | | | | | | |
| 24 火 | ごはん ジョア ハッシュドポーク とうふナゲット② シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) | ぶた肉 とうふ ハム | ジョア チーズ | にんじん トマト あかピーマン ブロッコリー | にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり ひよこめめ キャベツ | 米 さとう じゃがいも クルトン でんぶん | 油 ドレッシング ルウ | 735 22.9 23.6 |
| 25 水 | ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる まつかぜやき れんこんきんぴら とうにゅうプリン | 油あげ みそ とり肉 | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん いんげん | れんこん こんにやく たまねぎ えだまめ | 米 さとう プリン じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 647 23.2 14.5 |
| 26 木 | ごはん 牛乳 えのきととりくのスープ さけのなかおちカツ クリーミーごまサラダ (ひじきのり) | とり肉 ハム さけ | 牛乳 ひじき のり | チンゲンさい にんじん | ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり れんこん | 米 こむぎこ でんぶん パンこ はるさめ | 油 ごま油 ドレッシング ごま マヨネーズ | 701 22.0 23.8 |
| 27 金 | しよくパン 牛乳 ウィンナーとやさいのコンソメスープ さけとほうれんそうのグラタン ツナサラダ (メープルジャム) | ウィンナー さけ ツナ | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー ほうれんそう | たまねぎ キャベツ きゅうり ひよこめめ いんげんまめ | パン ジャム マカロニ じゃがいも | 油 ドレッシング | 656 27.1 23.4 |
| 30 月 | ごはん 牛乳 マーボーどうふ あんにとんフルーツ (アーモンドフィッシュ) | ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 かたくちいわし | にんじん にら | にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ もも パイン | 米 ゼリー あんにとんどうふ さとう でんぶん | 油 ごま油 アーモンド | 705 24.5 19.8 |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆24日(火)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

9月17日は十五夜です

じゅうごや ちゅうしゅうめいげつのもめいげつ よ あき しゅうかくかんしゃ しゅうかくさいひ じゅうごや かざ だんご
十五夜は、中秋の名月・芋名月とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する収穫祭の日です。十五夜にはススキを飾り、団子を
供えます。ススキは、稲穂のかわりて神様を招く依り代(神様のつく場所)でもあります。団子は収穫への感謝と健康、
幸福を表し、お供えした団子を食べると健康になり、幸福がやってくると言われていました。また、地域によっては里芋やさつま芋などの芋類を供え、祝い善
として、里芋を使った料理が食卓へ並ぶところもあります。

| | | | |
|-------------------------|----------------------------------|---|--|
| 1ヶ月の へいきん えいようりょう | たんぱく質 しじつ しよくえんそうと うりょう | エネルギー たんぱく質 しじつ しよくえんそうと うりょう | 689 25.3 22.0 2.4 650 27.6 18.0 2.0 |
|-------------------------|----------------------------------|---|--|

こうふく あらわ そな だんご た けんこう こうふく い ちいき さといも いも いもるい そな いわ ぜん
幸福を表し、お供えした団子を食べると健康になり、幸福がやってくると言われていました。また、地域によっては里芋やさつま芋などの芋類を供え、祝い善
として、里芋を使った料理が食卓へ並ぶところもあります。

