

令和5年9月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1 金	ごはん / 巨峰 キャベツメンチ	こめ / 巨峰 キャベツメンチ 油 ソース	506	今日は千倉産の巨峰を出しました。巨峰はぶどうの主様とよばれていて、黒い皮で太粒のぶどうです。香りがよく、甘みも強く、やさしい酸味があり、とても人気のあるぶどうです。今が旬でおいしいです。
	しゃきしゃき和え もやしのみそ汁	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ オクラ ドレッシング 削り節(だし用) みそ もやし 大根 葉大根 油あげ とうふ	604 821	
	4 月	ごはん イカのレモン煮 大豆の磯煮 とん汁	こめ イカ しょうが 塩こうじ 酒 片栗粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 レモン みりん 大豆 ひじき 白滝 にんじん 油あげ とり肉 しいたけ 枝豆 しょうゆ きび糖 だし 油 削り節(だし用) みそ ぶた肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ とうふ こんにゃく れんこん	
5 火	ハヤシライス ごぼうサラダ メロン	こめ じゃがいも 玉ねぎ なす にんじん にんにく しょうが パプリカ ぶた肉 油 ルウ ソース コンソメ 塩 トマト りんご デミグラスソース ワイン ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ マヨネーズ ごま ドレッシング メロン	517 664 883	今日は千倉産のメロンを出しました。千葉アクアメロンといわれ、千葉県で開発された品種です。温室で大事に育てられ、とても甘いです。地元南房総の名産を味わいましょう。
	6 水	マーボーなす丼 中華コーンスープ ヨーグルト	こめ とうふ なす にんじん ぶた肉 長ねぎ きくらげ たけのこ 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが みそ 片栗粉 ごま油 しょうゆ マーボーの素 クリームコーン 葉大根 ごま油 玉ねぎ えのき コーン ルウ とりからスープ 長ねぎ 塩 こしょう ヨーグルト	
7 木	ごはん きんぴら包み焼き 肉じゃが なめこ汁	こめ きんぴら包み焼き じゃがいも 枝豆 しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 酒 みりん しょうゆ きび糖 油 だし 削り節(だし用) みそ なめこ ほうれん草 もやし 長ねぎ	497 601 801	なめこは、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの中をきれいにし、血管のつまりの原因になるコレステロールをおさえるはたらきもあります。生活習慣病を予防するために欠かせません。よく噛んで食べましょう。
	8 金	ごはん / 黒糖ピーンズ サケのごまネーズ焼き いりどり けんちん汁	こめ / 黒糖ピーンズ サケ みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん とり肉 ごぼう しいたけ 里いも たけのこ にんじん こんにゃく ごま油 きび糖 みりん しょうゆ だし 削り節(だし用) さつまいも とうふ 油あげ 大根 にんじん ゆば 長ねぎ 葉大根 塩 しょうゆ みりん ごま油	
11 月	タコライス カレースープ オレンジ	こめ ぶた肉 とり肉 大豆 しょうが にんにく エリンギ 玉ねぎ トマト しょうゆ ワイン きび糖 判割 - カレー粉 塩 ソース コンソメ キャベツ ほうれん草 きゅうり パプリカ スプーキーニ 菜の花 ドレッシング にんじん じゃがいも 玉ねぎ 大根 ベーコン コンソメ カレー粉 ルウ 塩 ワイン オレンジ	490 635 851	7月から千倉産のこんにゃくを使っています。肉の臭み消しや香りづけなどに使われます。殺菌作用も強く、体に入ってきた菌をやっつけてくれます。血管を広げるはたらきもある、すごい野菜です。
	12 火	ごはん とりのからあげ きんぴられんこん さつまい	こめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ 塩 片栗粉 こめ粉 油 ごま油 れんこん とり肉 いんげん こんにゃく にんじん きび糖 だし みりん しょうゆ ごま 削り節(だし用) みそ さつまいも 玉ねぎ 油あげ 葉大根	
13 水	ごはん デミグラスハンバーグ ほうれん草ソテー ミネストローネ	こめ ハンバーグ ソース ケチャップ 玉ねぎ きび糖 しょうゆ ワイン デミグラスソース ほうれん草 にんじん ベーコン もやし コーン キャベツ 塩 油 ワイン こしょう コンソメ にんじん 玉ねぎ 枝豆 エリンギ マカロニ ウィンナー トマト コンソメ 塩 こしょう ワイン ソース	508 613 856	エリンギは、クセがあまりないきのこです。食物せんいがたっぷりて、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を防いだりするはたらきがあります。Bグルカンは免疫力もアップさせると考えられています。
	14 木	ごはん サバのねぎソースがけ ゆかり和え 根菜汁	こめ サバ こめ粉 片栗粉 油 長ねぎ しょうゆ きび糖 酢 しょうが にんにく ごま油 酒 もやし きゅうり にんじん キャベツ オクラ ゆかり ごま しょうゆ 削り節(だし用) みそ とうふ 油あげ れんこん 大根 ほうれん草 こんにゃく	
15 金	チキンカレーライス コーンサラダ 福神漬け / マスカットゼリー	こめ とり肉 カレー粉 ワイン 玉ねぎ じゃがいも にんじん トマト チャツネ にんにく しょうが ローリエ ルウ 油 しめじ いんげん オールスパイス コンソメ コーン にんじん れんこん キャベツ 枝豆 ドレッシング 福神漬け / マスカットゼリー	519 654 858	今月から南房総産のれんこんを使っています。れんこんには、野菜にはあまり含まれないビタミンB1とB2を含んでいます。口内炎や肌あれ、目の疲れなどに効果があります。体の調子を整えるミネラルや食物せんいも多いです。
	19 火	親子丼 ごまみそ汁 アセロラゼリー	こめ とり肉 たまご 玉ねぎ にんじん しらたき 枝豆 しいたけ 油 しょうゆ きび糖 酒 だし みりん 削り節(だし用) みそ ごま にら にんじん 大根 ほうれん草 とうふ わかめ えのき アセロラゼリー	
20 水	ごはん カツオフライ なっとう和え フルーツ白玉	こめ カツオフライ 油 ソース 納豆 にんじん ほうれん草 キャベツ もやし だし のり 白玉 ソーダゼリー もも パイン	505 625 853	暑い日が続いています。体調は変わりありませんか？疲れがたまってくる時だと思えます。主食・主菜・副菜のそろった食事と気分があがるデザートなどをとるといいですね。ぬるめのお風呂で疲れをとるのも大事です。
	21 木	ごはん カレーチキン マカロニソテー コンソメスープ	こめ とり肉 にんにく しょうが カレー粉 レモン汁 塩 玉ねぎ 塩こうじ ケチャップ マカロニ ウィンナー ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース 塩 ピーマン コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん 大根 そうめんかぼちゃ ワイン コンソメ 塩 こしょう	
22 金	ごはん やさしいコロッケ 菜の花ソテー ポークシチュー	こめ やさしいコロッケ 油 ソース 菜の花 にんじん ベーコン もやし コーン キャベツ 油 塩 ワイン コンソメ こしょう にんじん 玉ねぎ じゃがいも ぶた肉 トマト デミグラス いんげん ワイン ルウ にんにく しょうが 油	534 669 888	今月はぶた肉を多く使っています。ぶた肉には疲れをとるはたらきがあるので、残暑の厳しいこの時期にはぴったりの食べ物です。魚もおすすめ！野菜にもたくさん入っているので、やっぱりバランスよく食べることが大切になります。
	25 月	ごはん / チーズ イワシ煮魚 やさしいみそ煮 ひじきのかき玉スープ	こめ / チーズ イワシ煮魚 とり肉 ごぼう 枝豆 しいたけ 里いも 大根 にんじん こんにゃく ごま油 きび糖 酒 みそ だし 削り節(だし用) 大根 にんじん にら 長ねぎ えのき たまご ひじき 玉ねぎ 塩 しょうゆ 酒	
26 火	ごはん イカのチリソースがけ ピーマンの細切り炒め わかめスープ	こめ イカ 片栗粉 こめ粉 油 ケチャップ きび糖 油 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース ぶた肉 ごま油 しょうが 酒 きくらげ 玉ねぎ 筍 にんじん ピーマン かき油 しょうゆ わかめ にんじん 白菜 にら コーン しいたけ 葉大根 とりからスープ 酒 塩 ごま油	489 610 822	そろそろピーマンの旬も終わりを迎えます。ピーマンは栄養豊富な野菜で、最近では苦みも少ないものが多く、苦手と感じる人も少なくなってきました。体の調子を整えるビタミンや血液サラサラにするピラジンを多く含んでいます。
	27 水	肉そぼろ丼 ピリ辛みそ汁 ヨーグルト	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま 大豆 玉ねぎ ドレッシング もやし キャベツ にんじん きゅうり 削り節(だし用) みそ キムチ 葉大根 にら ぶた肉 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ ヨーグルト	
28 木	ごはん サバの更紗あげ のりサラダ かぼちゃのみそ汁	こめ サバ こめ粉 片栗粉 油 カレー粉 しょうゆ しょうが 酒 塩こうじ とり肉 のり にんじん オクラ キャベツ もやし 酢 しょうゆ きび糖 ごま 削り節(だし用) みそ かぼちゃ そうめんかぼちゃ 玉ねぎ	505 642 850	今日のみそ汁は2種類のかぼちゃを使いました。かぼちゃにはビタミンACEが含まれ、血行を良くし、ホルモンのバランスを整え、病気を防ぐ免疫力アップや美肌づくりに役立ちます。甘みのあり、おいしい野菜です。
	29 金	ごはん / 月見だんご(みたらし) れんこん合わせあげ こんぶ和え いものこ汁	こめ / 月見だんご れんこん合わせあげ 油 ソース 塩こんぶ きゅうり キャベツ 菜の花 にんじん もやし しょうゆ ごま油 塩 こしょう 削り節(だし用) みそ さつまいも こんにゃく 里いも 玉ねぎ 油あげ	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費の9月分の振替は10月2日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気を付けましょう。

減塩のコツ

- めん類のスープを残す
- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- わやみに調味料を使わない