

令和6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 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
2月	ごはん / レモンゼリー 棒ぎょうざ ピーマンの炒めもの 春雨スープ	こめ / レモンゼリー 棒ぎょうざ ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん だけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくり粉 ごま油 ひじき 春雨 玉ねぎ 大根 にんじん たら 葉大根 しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩	495 598 852	9月になってまだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけてください。
3月	ごはん サケのマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 ピリ辛みそ汁	こめ サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだまめ きび糖 しょうゆ だし 酒 油 削り節(だし用) こんぶ みそ キムチ たら とうふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	485 604 822	2学期を元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。朝起きたら朝日を浴びて、朝ごはんを食べましょう。朝にトイレをすませることも大事です。日中は体を動かして、夜にぐっすり眠れるようにしましょう。
4月	ごはん チーズオムレツ なすミート コンソメスープ	こめ チーズオムレツ ぶた肉 にんじん 玉ねぎ トマト 大豆 なす にんにく マッシュルーム 油 ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう きび糖 ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	494 609 833	なすは夏から秋が旬です。秋にとれるなすは「秋なす」といって、香りがよく特に美味しいとされています。なすミートをごはんにかけてたり、オムレツにかけたりしながら食べてください。
5月	ごはん イカのレモン煮 キャベツと塩こんぶの和えもの けんちん汁	こめ イカ 酒 塩 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 レモン 酢 とり肉 こまつな キャベツ きゅうり にんじん こんぶ ごま油 しょうゆ 塩 こしょう ごま 削り節(だし用) とり肉 とうふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	485 597 817	食中毒警報が発令されています。気温や湿度がとても高いので食中毒になる危険が高いためです。給食センターでは安全な給食を作るためにとても気を使っています。みなさんは食べる前に必ず手を洗ってください。
6月	肉そぼろ丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 巨峰	こめ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん こまつな ドレッシング 削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 巨峰	498 641 855	秋が旬の果物と言えばぶどうです。今日のデザートは千代田地区にあるぶどう園の巨峰です。紫色が巨峰で、もう一つは「安芸クイーン」という種類です。甘さや香りを食べ比べてみてください。
9月	ごはん 春巻き マーボーなす ちゅうかスープ	こめ 春巻き 油 ぶた肉 とうふ なす 玉ねぎ にんじん だけのこ しいたけ ひじき にんにく しょうが マーボーの素 みそ かたくり粉 ごま油 しょうゆ キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ たら 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒 ごま油	535 688 956	「なす」が出てくることわざがたくさんあります。「一富士二鷹三茄子」は初夢の縁起物として有名です。他にも「瓜のつるになすはならぬ」「なすを踏んでカエルと思う」などあります。意味を調べてみてください。
10月	ごはん とり肉のトマトソースがけ シャキシャキサラダ コーンポタージュ	こめ とり肉 塩 こしょう 酒 トマト 玉ねぎ にんにく きび糖 コンソメ トマトソース 油 れんこん にんじん きゅうり キャベツ オクラ カツオ節 ドレッシング しょうゆ ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん バター ワイン ローレル粉 チーズ 牛乳 豆乳 こめ粉 ガラビヨン コンソメ 塩 こしょう 生クリーム	534 683 904	シャキシャキサラダには「れんこん」が入っています。地元のれんこんが食べられる季節がやってきました。サラダれんこんのシャキシャキとした食感を楽しみながら食べてください。
11月	ごはん サバのねぎソースがけ こんぶ和え なめこ汁	こめ サバ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ きび糖 酢 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 こんぶ キャベツ だいこん こまつな にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ とうふ 油揚げ 玉ねぎ なめこ 葉大根	572 680 944	サバは秋が旬の食べ物です。焼くと油が出てきます。サバの油にはDHAとEPAが含まれています。血液をサラサラにしたり、記憶力をアップさせたりするはたらきがあります。
12月	ハヤシライス チーズサラダ メロン	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん エリンギ しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご チーズ キャベツ スキニー パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ メロン	539 714 936	今日のデザートは地元のメロン農家の方が作っている「アクアメロン」です。80日間かけて、1本の苗木から1個のメロンを作っているの、とても甘くなります。大事に食べてください。
13月	ごはん とりそぼろ こまつなとツナの和えもの じゃが玉みそ汁	こめ とり肉 しょうが 酒 しょうゆ きび糖 油 たまご えだまめ にんじん 塩 ツナ レモン こまつな キャベツ きゅうり きび糖 しょうゆ 削り節(だし用) こんぶ みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	488 632 848	小松菜には鉄とカルシウムがたくさん含まれています。鉄とカルシウムは成長期のみなさんに積極的にとってもらいたい栄養素です。未来の自分が健康であるために、残さず食べてください。
17月	ごはん / お月見ゼリー タラの香りあげ いそか和え いものこ汁	こめ / お月見ゼリー たら にんにく しょうが 塩 こしょう 酒 しょうゆ ごま油 かたくり粉 こめ粉 油 こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ しょうゆ だし ごま のり 削り節(だし用) こんぶ みそ さといも ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ しいたけ 生揚げ こんにゃく	501 637 845	今日は十五夜なので「お月見献立」です。月を見ながら収穫に感謝して、お祝いする文化があります。里手を供えたり、食べたりする習慣があるので「いものこ汁」にしました。ゼリーは梨味です。
18月	ごはん おろしハンバーグ れんこんサラダ ミネストローネ	こめ ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん 白だし ハム れんこん きゅうり にんじん みそ しょうゆ きび糖 みりん 酢 ごま油 ウインナー にんじん 玉ねぎ えだまめ マカロニ 油 カレー粉 ワイン サルサソース トマト コンソメ ソース 塩 こしょう	501 615 885	れんこんは熱を加えても壊れにくいビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCはカゼや病気にかけにくくしたり、肌を健康に保ったりします。地元でとれた野菜です。残さず食べましょう。
19月	ごはん / おはぎ イカのごまみそ焼き なっとう和え 大根のそぼろ汁	こめ / おはぎ いか みそ ごま 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ ごま油 なっとう こまつな きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく 削り節(だし用) しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 こめ粉	541 653 854	今日は彼岸の入りなので「おはぎ」を出しました。お彼岸にはお墓参りをし、おはぎをお供えする風習があります。秋のお彼岸に食べるおはぎは粒あんで作るというのも特徴です。
20月	親子丼 とん汁 梨(なし)	こめ とり肉 玉ねぎ にんじん しらたき たまご えだまめ しいたけ 油 しょうゆ きび糖 酒 だし みりん 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ さといも とうふ 油あげ 梨	501 642 854	梨は千葉県が日本で一番多く作っています。千葉県では「幸水」「豊水」「新高」「あきづき」「二十世紀」「秋満月」の6種類を作っています。梨の味を楽しみながら、水分補給もしてください。
24月	ごはん とりのからあげ のりサラダ じゃがいもと大根のみそ汁	こめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 ごま 削り節(だし用) こんぶ みそ じゃがいも 玉ねぎ 大根	526 638 878	ひじきのような海藻には「食物せんい」が多く含まれています。海藻には水に溶けるタイプと水に溶けないタイプの両方のタイプの食物せんいが入っているのでお腹の中でたくさんの働きをします。
25月	ごはん / ヨーグルト コーンしゅうまい キムチ炒め わかめスープ	こめ / ヨーグルト コーンしゅうまい ぶた肉 キムチ もやし えのきたけ たら にんにく しょうが 油 酒 塩 しょうゆ 春雨 がらスープ ごま油 ごま とり肉 しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉大根 わかめ ごま油 酒 がらスープ 塩 こしょう	497 605 833	キムチは発酵食品です。食品が発酵すると保存性が良くなったり、味わいや香りが良くなったり、栄養価が良くなったりします。さらに、発酵食品を食べると免疫力が高まったり、イライラがおさまったりします。
26月	ごはん サバのスタミナ漬け たくあん和え かぼちゃのみそ汁	こめ サバのスタミナ漬け たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ 削り節(だし用) こんぶ みそ かぼちゃ 玉ねぎ 葉大根 油揚げ	513 613 848	サバは「青魚」と呼ばれます。海のような深く濃い青い色の背をもつ魚のことを言います。「ハマチ」「アジ」「イワシ」なども含まれます。お寿司の世界では、お腹の銀色にかけて「光りもの」と呼ばれます。
27月	ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け / ブルーン	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん しめじ にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け / ブルーン	523 696 916	ブルーンは果物です。皮と実の間に栄養が詰まっているので、皮ごと食べましょう。お店ではドライブルーンとして売っていますが、今日は生のブルーンを味わってください。
30月	ごはん れんこんの合わせあげ 肉じゃが 青菜のみそ汁	こめ れんこんの合わせあげ 油 ソース ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 油 だし 酒 きび糖 しょうゆ みりん 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ こまつな 大根 葉大根 油あげ とうふ	546 656 866	ここ数年、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。災害に備えて、給食でも備蓄をしています。白ごころから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」について考えてみてください。

※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9月分の振替は、9月30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)

食中毒は予防が肝心です*

食中毒は食べたものが原因で腹痛、下痢、おう吐、発熱などの症状が出ることです。原因は様々で年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

つけない

せっけんを使って正しく手を洗う。
清潔な調理器具を使う。
野菜や果物の流水でよく洗う。
おにぎりはラップを使ってにぎる。

増やさない

肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保管する。
お弁当もほこさい保冷剤や保冷バックを使う。

やっつける

食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃1分以上。ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。
中心部75℃1分以上
または
85~90℃90秒以上

ノロウイルス食中毒予防

持ち込まない

腹痛や下痢、おう吐などの症状がある時は、食品を扱うことは控える。

ひろげない

便やおう吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。