



令和6年 9月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
きのごを食べよう

東海市立学校給食センター

小学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海海	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 菜種油脂・種実		
3	火	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス ツナサラダ イタリアンドレッシング(クラスよう)	牛乳	ぶた肉 とりレバー ツナ	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース リンゴ キャベツ きゅうり えだ豆	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油 イタリアン ドレッシング	614 23.5
4	水	きよほう 2こくらい ごはん 牛乳	牛乳	とりにくのたまねぎソースかけ かにかまときゅうりのすのもの なめこじる	とり肉 かに風味かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ さとう でんぶん さとう		581 24.7
5	木	ごはん 牛乳 ほうれんそうまんじゅう マーボーなす はっほうさい	牛乳	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 みそ とり肉 いか	ほうれん草 にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが なす 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	米 小麦粉 さとう でんぶん でんぶん	ごま油 菜種油 菜種油	600 25.2
6	金	サンドイッチパンズバン 牛乳 てりやきハンバーグ◎ エリンギとこまつなのソテー とうがんにいりミネストローネ	牛乳	とり肉 ぶた肉 ベーコン とり肉 大豆		玉ねぎ 小松菜 エリンギ もやし にんじん トマト 玉ねぎ セロリー とうがんにんにく	サンドイッチパンズバン さとう でんぶん	菜種油 菜種油	614 28.4
9	月	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき きんぴらごぼう みだくさじる	牛乳	さば みそ ぶた肉 ちくわ とり肉 生あげ	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 大根 なめこ	米 さとう 米粉 さとう	ごま ごま油	632 29.4
10	火	むぎごはん 牛乳 トマトとだいずのドライカレー チキンナゲット コーンスローサラダ	牛乳	ぶた肉 大豆ミート 大豆 とり肉 ツナ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	米 麦 米粉 でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん	食用油 ラード 菜種油 菜種油	621 25.0
11	水	ちゅうかめん 牛乳 ごもくラーメン コーンしゅうまい 2こ きりぼしだいこんのちゅうかいのため	牛乳	ぶた肉 なた すけとうだら とうふ とり肉	にんじん ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし キャベツ きくらげ ねぎ コーン 玉ねぎ 切干し大根 しいたけ にんにく	米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	中華めん ラード 菜種油	620 27.1
12	木	ごはん 牛乳 さきみおそばばいにくフライ だじずとひじきのいために かきたまじる	牛乳	とり肉 大豆 油あげ ぶた肉 たまご かまぼこ とうふ	しそ にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	梅 にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 パン粉 さとう 小麦粉 さとう	菜種油 菜種油	617 25.5
13	金	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのしょうがいため ごじる れいとうみかん	牛乳	ぶた肉 大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが 大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ みかん	米 さとう でんぶん	菜種油	640 27.5
17	火	ごはん 牛乳 さといもコロッケ こまつなとじゃこのあえもの ぶたじる おつきみゼリー	牛乳	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	しらす干し 小松菜 にんじん にんじん ねぎ	もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 里いも さとう 小麦粉 パン粉 さとう	菜種油 菜種油	660 23.1
18	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに キャベツのたくあんあえ にくじゃが	牛乳	いわし ぶた肉 はんぺん	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり 大根づけ 玉ねぎ こんにやく	米 さとう でんぶん さとう	菜種油	612 22.8
19	木	ごはん 牛乳 みそカツ ひじきとさきみのごまがらめ たまごなしマヨネーズ(クラスよう) はちはいじる	牛乳	ぶた肉 みそ とり肉 油あげ とうふ	にんじん 小松菜	コーン 大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 米粉 さとう でんぶん	菜種油 ごま たまごなし マヨネーズ	610 20.8
20	金	りんごパン 牛乳 ハムステーキ やさいのマリネ かぼちゃのとうにゅうポタージュ	牛乳	ハム ツナ とり肉 豆乳	にんじん かぼちゃ にんじん	りんご キャベツ 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 さとう 米粉 でんぶん	菜種油 食用油	605 25.2
24	火	わかめごはん 牛乳 さけフライのレモンしょうゆかけ やさいのおかかあえ やさいのピリからひきにくに	牛乳 わかめ	さけ		レモン 小松菜 にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ 大根	米 さとう 小麦粉 さとう でんぶん さとう	菜種油	669 28.3
25	水	ソフトめん 牛乳 カレーソースかけ にくだんこのあますあんかけ 4こくらい やさいとひじきのあえもの	牛乳	ぶた肉 かまぼこ 油あげ とり肉 ぶた肉	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ コーン	ソフトめん 米粉 でんぶん さとう でんぶん さとう	食用油 菜種油	667 27.6
26	木	むぎごはん 牛乳 たまごなしピビンバのぐ★ ショウロンボウ ちゅうかほるさめスープ	牛乳	ぶた肉 大豆 みそ ぶた肉 とり肉 とうふ	小松菜 にんじん	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが きくらげ 白菜 コーン 切干し大根	米 麦 さとう 春雨 でんぶん 小麦粉 春雨	ごま油 ごま	615 25.1
27	金	ごはん 牛乳 まぐろとだいずのあおさソースかけ キャベツのゆかりあえ けんちんじる	牛乳 あおさ	まぐろ 大豆	にんじん 赤しそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さとう 米粉 さとう	菜種油	574 24.6
30	月	ごはん 牛乳 さばのしおやき やさいとなめこのあえもの ぶたにくとだいこんのもの	牛乳	さば	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	もやし なめこ 大根 こんにやく しいたけ	米 さとう		663 28.0

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

基準値

◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

給食回数 18回

今月の愛知県産の食べ物

チンゲンサイ・とうがん・なす・にんにく・ねぎ
しそ・こまつな・さといも・うめ・ぶどう・みかん
うずらたまご



©2011 東海神風高校

10日(火)
トマトの日
トマトと大豆の
ドライカレー



17日(火)
中秋の名月(十五夜)
にちなんだ献立です。
お楽しみに!



19日(木)
東海市
もぐもぐ食育デー

給食だより

令和6年 9月号
東海市立学校給食センター



朝ごはんは元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

..... 朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

夏休み親子料理教室を開催しました!!

7月25日(木)、26日(金)に夏休み親子料理教室を開催しました。

「夏野菜を使って親子でチャレンジ!」をテーマに、市内の3~6年生の親子19組41人が「夏野菜ピザ」「かりもりサラダ」「ラッシープリン パイナップルソースかけ」の3品を作りました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

夏休み親子料理教室の様子やレシピは、東海市公式ウェブサイトでご覧いただけます。「夏休み親子料理教室」で検索してみてください。おうちでもぜひ作ってください。

【参加児童の感想】

とっても簡単でおいしかったです。
家でも作って食べてみたいです。
かりもりサラダ、家でも作りたいです。



【調理実習の様子】

学校生活における食物アレルギー対応について

食物アレルギーのあるお子さんに対し、全職員の周知をはじめとし、個別の取組プランの作成、食品を扱う授業や活動・校外活動(宿泊を伴う校外活動を含む)での配慮や、毎月の給食の「アレルギー対象食品使用献立一覧表」の配付などの対応を行っています。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。新たに発症した場合は、学級担任や養護教諭までお問い合わせください。

