９月　小学校給食献立表

目標
みんなで協力して食事の準備をしよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
4	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		609
		とりにくとﾚﾊﾞｰのﾚﾓﾝｿｰｽかけ	鶏肉　鶏レバー			レモン果汁	でんぷん　砂糖	米油	
		ゆでえだまめ				枝豆			
		とうがんじる	豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	とうがん　ねぎ 干ししいたけ			25.3
5	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		610
		けんちんしのだのわふうあんかけ	豆腐　油揚げ　たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	油	
		あおなのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
		なつやさいのみそしる	豚肉　豆腐　みそ	わかめ	かぼちゃ　ねぎ にんじん	なす　ねぎ			
		きょほう(2こ)				巨峰			24.8
6	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		600
		さんまのみぞれに	さんま			だいこん	砂糖　でんぷん		
		じゃがいものうまに	豚肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			24.5
7	木	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		606
		ﾗﾀﾄｩｲﾕ	豚肉　ベーコン		かぼちゃ　ピーマン トマト　にんじん	玉ねぎ　ズッキーニ なす　にんにく		オリーブ油	
		ツナサラダ (こうみじおドレッシング)	ツナ			キャベツ　きゅうり コーン		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		れいとうみかん				みかん			25.4
8	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		588
		ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉　鶏肉			しめじ　えのきたけ しょうが　玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
		ごじる	豚肉　大豆 豆腐　豆乳　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん ごぼう　ねぎ			27.3
11	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		636
		マーボーどうふ	豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ　しょうが	砂糖　でんぷん		
		ひじきとはるさめのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ　コーン	はるさめ　砂糖	ごま油	
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		26.3
12	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		594
		さけのしおこうじやき	さけ						
		なまあげのうまに	鶏肉　生揚げ		にんじん	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　枝豆 しょうが	砂糖		
		きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり　大根漬け			32.2
13	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		587
		やきなすのにくみそかけ	豚肉　鶏レバー　みそ			なす　しょうが	砂糖	米油	
		こうやどうふのたまごとじ	鶏肉　高野豆腐 卵　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ 干ししいたけ	砂糖　でんぷん		
		ちぐさあえ			にんじん	もやし　キャベツ	砂糖		25.0
14	木	しらたまうどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		587
		ごもくじる	豚肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しめじ ねぎ　干ししいたけ	でんぷん		
		ささみ おおば ばいにくフライ	ささみ		青じそ	梅肉	パン粉　小麦粉	米油	
		こまつなとツナのあえもの	ツナ		こまつな	もやし	砂糖		28.7
15	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		590
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう　キャベツ コーン		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		なし				なし			20.7
19	火	とりめし(アルファかまい)　牛乳	鶏肉　油揚げ	牛乳	にんじん	干ししいたけ	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米		588
		さばのしおやき	さば						
		きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
		ゆばととうふのすましじる	豆腐　かまぼこ　湯葉		にんじん　ねぎ	だいこん　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ			29.8
20	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		633
		なすみそメンチカツ	豚肉　みそ			玉ねぎ　なす	パン粉　小麦粉 砂糖　でんぷん	米油	
		やさいのおかか和え	かつお節			キャベツ　もやし	砂糖		
		かきたまじる	卵　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	ねぎ　玉ねぎ	でんぷん		25.8

うらへつづきます

おぶちゃんマーク

5日(火)　きょほう(大府市産)
19日(火)　とりめし(郷土料理)

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
オクラ・かぼちゃ・きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・とうがん・トマト・さつまいも・なす・ねぎ・ほうれんそう・切り干し大根・なし・きょほう

９月　小学校給食献立表

目標
みんなで協力して食事の準備をしよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
21	木	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁﾛｰﾙﾊﾟﾝ　牛乳		牛乳			パン		669
		ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ(2ほん)	ウインナー				砂糖　でんぷん		
		えだまめサラダ (ごまドレッシング)				枝豆　キャベツ きゅうり　コーン		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		とうにゅうのコーンスープ	鶏肉　豆乳		にんじん　パセリ	玉ねぎ　コーン	じゃがいも　でんぷん		27.1
22	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		581
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖　でんぷん		
		こまつなのいためもの			こまつな	エリンギ　コーン		米油	
		さつまじる	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう ねぎ　こんにゃく	さつまいも		25.8
25	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		623
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
		(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん　ねぎ チンゲンサイ	干ししいたけ　ねぎ 玉ねぎ	ワンタン皮		
		ヨーグルト		ヨーグルト					28.3
26	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		602
		あじフリッター (1、2ねん1こ、3ねん～2こ)	あじ	オキアミ			小麦粉　でんぷん　砂糖	油　米油	
		わかめときゅうりのすのもの		わかめ		きゅうり　コーン	砂糖		
		けんちんじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　ねぎ	さといも		22.9
27	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		595
		しゅうまい(2こ)	豚肉　鶏肉　たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉		
		はっぽうさい	豚肉　いか　えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい　玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ　しょうが	でんぷん	米油　ごま油	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり　切り干し大根	砂糖	ごま油	32.0
28	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		642
		カレーじる	豚肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ			
		とりにくのてりやき	鶏肉				でんぷん		
		じゃこあえ		しらす干し	こまつな　にんじん	キャベツ	砂糖		32.3
29	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		645
		さといもコロッケ	鶏肉				さといも　パン粉 小麦粉　砂糖	米油	
		ぶたにくとだいこんのうまに	豚肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	だいこん　こんにゃく	砂糖		
		いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
		つきみだんご					米粉　砂糖　でんぷん		21.2

平均値	610
	26.6
基準値	640
	26.5

エネルギー源になる食品　いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

じゃがいも　芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。

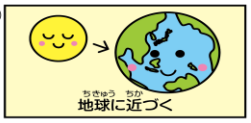
大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

今年は9／29(金)

十五夜 3択 クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?

①
きれいに見える

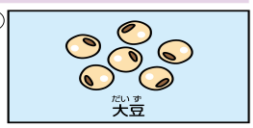
② 
地球に近づく

③
うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう?

①
米

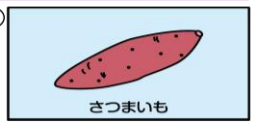
②
麦

③ 
大豆

Q3 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう?

①
じゃがいも

②
里いも

③ 
さつまいも

こたえ　Q1=①　Q2=①　Q3=②

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　・献立について不明な点は、各学校へお問い合わせください。