

9月分学校給食予定献立表

平成28年度

朝霞市学校給食センター

日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				牛乳			小学校	中学校
				小学校	中学校			
2	金			○	250	ワンタンスープ チンジャオロースー れいとうみかん	642	787
5	月			○	○	とりごぼろじる さんまのしおやき にくじゃが	684	796
6	火			○	○	やさいスープ キーマカレー かぼちゃのすあげ 中:ヨーグルト ナン	571	765
7	水			○	○	かんぴょういりみそしる ぶたにくのおろしソースがけ とうがんとさつまあげのもの	658	796
8	木			○	○	なすのいなかじる カラフトししゃものこめコフライ 小:こまつなともやしのいためもの 中:ハムともやしのあえもの ゆでうどん	615	808
9	金			○	250	トック ぶたキムチ なし	634	761
12	月			○	250	とうがのみそしる ぶたにくのしょうがやき おおひら	656	806
13	火			○	○	せんぎりやさいのスープ ハンバーグのトマトソースがけ 小:ハンバーグ(豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、トマト、トマトケチャップ、ちゅうのうソース、さんおんとう、でんぶん、しお 中:ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、小麦たんぱく、でん粉、砂糖、酵母エキス、食塩、香辛料、ピロリン酸第二鉄)、トマト、トマトケチャップ、ちゅうのうソース、さんおんとう、でんぶん、しお 小:キャベツソテー 中:キャベツサラダ こどもパンスライス	652	800
14	水			○	○	スタミナラーメン いかのオイスターやき フルーツミックス ちゅうかめん	618	788

食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるはたらき (赤)	おもに熱や力のもとになるはたらき (黄)	おもに体の調子を整えるはたらき (緑)
たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	ごはん・パン・麺 いも類・油	緑黄色野菜 淡色野菜・果物

朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。
今月の地場野菜は、**じゃがいも**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「骨を丈夫にしよう」
ふるさとめぐり 「中国地方」

- 5日(月) さんまの塩焼き(旬)
- 6日(火) かぼちゃの素揚げ(旬)
- 8日(木) なすの田舎汁(旬)
カラフトししゃもの米粉フライ(カルシウム)
- 9日(金) 梨(旬)
- 12日(月) 大平(山口県)
- 14日(水) フルーツミックス(広島県産のレモンゼリーを使用)
- 15日(木) 月見汁、お月見ゼリー(十五夜)
- 16日(金) ピオーネ(旬)
- 23日(金) 梨(旬)
- 28日(水) お八寸(広島県)
- 29日(木) 巨峰(旬)
- 30日(金) つみれ汁(カルシウム)

お月見

旧暦の8月15日を十五夜とい
って、昔から月を見る風習が
ありました。この日は **すすきや
月見だんご**、**さといも**などを
お供えます。
今年の十五夜は、
9月15日です。

**カルシウムが
多い食品
大集合!**

【 給食費について 】

●納期
9月分の納期限は9月12日(月)です。
口座振替の方は、9月9日(金)までに入金
してください。

