9月分　こんだてひょう

令和7年度　　白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず　デザート	血や肉になる食品（赤の食品）	体の調子を整える食品（緑の食品）	熱や力になる食品（黄色の食品）	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩
2	火	○	ハヤシライス（ごはん）	ハヤシライスのルウ いんげんとツナのサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまクリーム　ツナ ヤクルト	たまねぎ　にんじん　セロリ　トマト マッシュルーム　キャベツ いんげん　コーン　グリンピース	こめ　あぶら　さとう ルウ	647kcal 23.7g19.5g 2.2g
3	水	○	ガーリックライス	とりにくのバーベキューソース やさいいため クレープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン とりにく	にんじん　たまねぎ　にんにく パセリ　りんご　しょうが キャベツ　にら	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら かたくりこ	703kcal 27.1g30.6g 2.0g
4	木	○	ちゅうかどんぶり（ごはん）	ちゅうかどんぶりのぐ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツあんにん	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム	しょうが　にんじん　たけのこ　コーン たまねぎ　キャベツ　みかん　レモン パイン　おうとう　チンゲンサイ　ブロッコリー	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら ごま	628kcal 22.5g15.4g 1.7g
5	金	◎	**中学校リクエスト** みそラーメン（ちゅうかめん）	ラーメンスープ はるまき はるさめサラダ　はちみつレモンゼリー	ジョア　ぶたにく みそ　たまご ハム	にんにく　たまねぎ　にんじん もやし　キャベツ　コーン きゅうり　にら	ちゅうかめん　あぶら　さとう はるさめ　ごまあぶら ごま　はるまきのかわ	685kcal 22.6g18.8g 2.8g
8	月	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ はなかつおのサラダ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　とりにく かつおぶし	しょうが　キャベツ　コーン にんじん　きゅうり　ねぎ しめじ　だいこん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら かたくりこ	585kcal 26.4g19.8g 2.1g
9	火	○	ごはん	さばのうまに きりぼしだいこんのマリネ かきたまじる　とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう　さば たまご ハム	しょうが　ねぎ　にんじん きりぼしだいこん　きゅうり えのき　チンゲンサイ	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら かたくりこ	648kcal 25.8g22.0g 2.8g
10	水	○	ごはん	とりにくのこうみやき ひじきとだいずのにもの キャベツとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく　ひじき あぶらあげ　だいず　みそ さつまあげ　ベーコン	ねぎ　しょうが　にんにく こんにゃく　ほししいたけ こまつな　コーン　キャベツ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	563kcal 28.1g16.6g 2.0g
11	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソース ごもくきんぴら あおさのりのすましじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく さつまあげげ とうふ　あおさのり	だいこん　ごぼう こんにゃく　ねぎ にんじん	こめ　あぶら　さとう ごま ごまあぶら	600kcal 27.1g18.9g 2.6g
12	金	○	**白潟小3年中止** ごはん	ぶたにくのしょうがやき うめちりあえ いももちじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　しょうが ほうれんそう　もやし だいこん　キャベツ　しめじ　ねぎ	こめ　あぶら　さとう はちみつ じゃがいも　こむぎこ	602kcal 28.7g15.3g 2.8g
16	火	○	カレーライス（むぎごはん）	チキンサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく スキムミルク　チーズ ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　ブロッコリー きゅうり　コーン	こめ　あぶら　さとう むぎ じゃがいも　ルウ	624kcal 21.7g17.6g 2.2g
17	水	○	チャーハン	やきにくサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　たまご　やきぶた ぶたにく　とりにく ヨーグルト	ほししいたけ　にんじん　ねぎ グリンピース　たまねぎ キャベツ　きゅうり　しょうが	こめ　あぶら　さとう ワンタンのかわ ごま　ごまあぶら	587kcal 27.9g14.9g 2.6g
18	木	○	**南白亀小6年中止** ごはん	あおうおのてりやき きりぼしだいこんのにもの みそけんちんじる　グミ	ぎゅうにゅう　あかうお さつまあげ　あぶらあげ とりにく　とうふ　みそ	きりぼしだいこん　にんじん ほししいたけ　いんげん だいこん　ねぎ　ごぼう　こんにゃく	こめ　あぶら　さとう さつまいも	573kcal 25.3g12.8g 2.0g
19	金	○	**白潟小3・南白亀小6年中止** セサミトースト	わふうマカロニサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう　かつおぶし　ハム とりにく　スキムミルク なまクリーム	きゅうり　にんじん キャベツ　たまねぎ	パン　あぶら　さとう　ルウ ごま　グラニューとう　じゃがいも マーガリン　ノンエッグマヨネーズ	649kcal 22.3g29.7g 1.9g
22	月	○	ごはん	あじいそべフライ もやしとささみのちゅうかあえ とんじる　ウエハース	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ あじ	もやし　にんじん だいこん　ごぼう ねぎ　きゅうり	こめ　あぶら　さとう パンこ　じゃがいも	642kcal 24.3g20.9g 2.1g
24	水	○	ごはん	マーボーなす シューマイ チョレギふうサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　みそ とうふ　わかめ　のり	しょうが　にんにく　たまねぎ にいんじん　たけのこ　なす キャベツ　きゅうり　コーン	こめ　あぶら　さとう かたくり　ごまあぶら ごま　シューマイのかわ	601kcal 23.4g22.4g 2.1g
25	木	○	**関小6年中止** ツナピラフ	ポトフ ごぼうサラダ 豆乳プリン	ぎゅうにゅう　ツナ　ハム ベーコン ウインナー	にんにく　パプリカ　にんじん たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　ごぼう　きゅうり	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　ごま	617kcal 22.4g21.2g 2.6g
26	金	○	関小6年中止・南白亀あおぞら中止 トマトペンネ	チキンナゲット おかかサラダ レモンマフィン	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　チーズ ハム　かつおぶし	人参　玉葱　ピーマン にんにく　トマト　ほうれん草 もやし　キャベツ	ペンネ　あぶら　さとう オリーブオイル ごまあぶら	588kcal 27.4g23.0g 2.1g
29	月	○	ドライカレー（むぎごはん）	キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく ひよこまめ　だいず ハム　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　にんにく ピーマン　レーズン　しょうが ブロッコリー　きゅうり　コーン	こめ　あぶら　さとう むぎ　バター こむぎこ　ごまあぶら	642kcal 25.8g19.5g 2.4g
30	火	○	ごはん	いわしのかばやきふう もやしのごまずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう　いわし ぶたにく あぶらあげ	にんじん　たまねぎ いんげん もやし　きゅうり	こめ　あぶら　さとう　しらたき かたくりこ　ごまあぶら ごま　じゃがいも	601kcal 24.9g 17.6g 1.9g

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

◎の日は、ジョアが出ます。

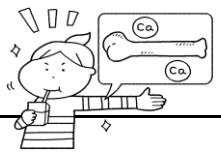
小学生8～9歳の基準値　ｴﾈﾙｷﾞｰ 650kcal　たんぱく質21.1～32.5g　脂質14.4～21.7g　食塩相当量2.0g未満

備考

ながいながいなつやすみがおわりました。
いよいよ9がつスタートですね！きもちもあらたに、がんばりましょう！
きゅうしょくセンターもみんなできょうりょくしてがんばります！

9/5は白子中のリクエスト献立です。
この他に「甘辛チキン」「きな粉揚げパン」「豚汁」「シーザーサラダ」などがでました。

「どうしてきゅうしょくには、まいにちぎゅうにゅうがでるんですか？」がっこうほうもんをしたときにあるがっこうのおともだちからこんなことをきかれました。みなんさんは、なんでだとおもいますか？

それは、『せいちょうきにひつようなカルシウムをしっかりとってほしいから』です。せいちょうきのいまのじきに「ほねのちょきん」をしておくとおとなになってもげんきにすごすことができます。きゅうしょくが「ある」日と「ない」日では、きゅうしょくがある日のほうがカルシウムをとれているというちょうさけっかもあります。きゅうしょくで、まいにちのむことでたいせつなえいようのカルシウムをかくじつにとることができます。

まいにちきちんとのんで「ほねのちょきん」をしましょう。ちょっとにがてなひともじぶんのからだのためにちょうせんしてほしいです。アレルギーやどうしてものめないばあいはむりをしないで「こざかな」や「かいそう」「こまつな」などの「いろのこいやさい」などほかのしょくひんからとるようにすればだいじょうぶです。じぶんのほうほうで「ほねのちょきん」をふやしましょう！