



2022年

9月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
<p>じゅうごや ぎょうじしよく 十五夜と行事食</p> <p>2022年の十五夜は9月10日です。</p> <p>十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬頃)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、</p> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>月見団子 満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。</p>  </div>						1	小 589 kcal 中 685 kcal	2	小 684 kcal 中 797 kcal														
						<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) 鶏肉の照り焼き 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) さばのみそ煮 豚肉と大根の煮物 															
黄 ごはん・さとう・はるさめ・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう		赤 牛乳・とりにく・ハム・たまご・みそ		赤 牛乳・とりだんご・さば・みそ・ぶたにく・がんも		緑 だいこん・なめこ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん													
5	小 696 kcal 中 787 kcal	6	小 612 kcal 中 699 kcal	7	小 733 kcal 中 915 kcal	8	小 663 kcal 中 772 kcal	9	小 642 kcal 中 760 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) ソースカツ もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ ココアババロア 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツの ヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 レタススープ ハンバーグソースがけ もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) 鮭焼き魚 肉じゃが 															
黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・さとう・ドレッシング		黄 うどん・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・さとう・あぶら		黄 パン・さとう・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう															
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・ハム・ひじき		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ		赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モツツアラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・ベーコン・ハンバーグ・ツナ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さけ・ぶたにく・ひじき															
緑 きゃべつ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・ほうれんそう・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・黄桃缶・りんご缶		緑 レタス・にんじん・コーン・パセリ・もやし・きゅうり		緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき															
12	小 665 kcal 中 773 kcal	13	小 663 kcal 中 803 kcal	14	小 635 kcal 中 787 kcal	15	小 660 kcal 中 820 kcal	16	小 722 kcal 中 831 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 いわしのみぞれ煮 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 南瓜チーズコロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 わかめスープ ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 根菜のごま汁 肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ) もやしの中華あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) 鶏肉の甘酢あん きんぴらごぼう 															
黄 ごはん・じゃがいも・ハム・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		黄 ラーメン・パン粉・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・わかめ		赤 牛乳・わかめ・とりにく・生あげ・みそ・ぶたひきにく・ハム・たまご		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまあげ															
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・ほうれんそう		緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・かぼちゃ		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・ながねぎ・コーン		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・もやし・きゅうり		緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき															
19	敬老の日		20	小 564 kcal 中 667 kcal	21	小 733 kcal 中 924 kcal	22	小 639 kcal 中 721 kcal	23	秋分の日													
★ 今月の食材 ★		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜とコーンの あえもの ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ブルコギ丼 牛乳 かぼちゃ団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 クリームスープ 鶏肉の朝鮮焼き 海藻サラダ 		 <p>9月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>27.4g</td> <td>31.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1g</td> <td>22.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	27.4g	31.7g	脂質	20.1g	22.5g	食塩相当量	2.8g	3.4g		
	小	中																					
たん白質	27.4g	31.7g																					
脂質	20.1g	22.5g																					
食塩相当量	2.8g	3.4g																					
黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング		黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・でんぶん		黄 パン・ことう・さとう・ごま・ごまあぶら																	
赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ハム・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・ハム・ヨーグルト		赤 牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ベーコン・だっしふんにゆう・とりにく・かいそう		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・すりみ・ささみ・のり															
緑 たまねぎ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ホウレンソウ・きゃべつ・きゅうり・コーン		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ		緑 たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ・きゅうり・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ															
26	小 688 kcal 中 799 kcal	27	小 654 kcal 中 814 kcal	28	小 654 kcal 中 815 kcal	29	小 660 kcal 中 756 kcal	30	小 700 kcal 中 861 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) にしんフライ さつまいもとひじきの煮物 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 		<ul style="list-style-type: none"> おやこどん 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) もち米コロッケ ささみと野菜の梅サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 麻婆豆腐 さば焼き魚 白菜おかかあえ 															
黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・バター・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・パン粉・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん															
赤 牛乳・はんぺん・にしん・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・ぶたひきにく・モツツアラチーズ・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・わかめ・みそ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・すりみ・ささみ・のり		赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・さば・のり															
緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・突こんにやく・さやいんげん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん		緑 はくさい・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ															