

月	火	水	木	金																										
<p>2 牛乳 ご飯 団子汁 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え</p>	<p>3 牛乳 黒糖パン ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー</p> 	<p>4 牛乳 ご飯 じゃが芋と厚揚げの旨煮 春雨サラダ かつおふりかけ</p>	<p>5 牛乳 麦ご飯 麻婆なす きゅうりとわかめの酢の物</p>	<p>6 牛乳 ご飯 湯葉のすまし汁 豚肉のかりん揚げ ごぼうサラダ</p>																										
<p>今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上げています。</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの野菜スープで“具たくさんのおスープ”という意味があります。</p>	<p>旨煮とは、肉や野菜を、甘く濃い味に煮つけた料理の事をいいます。</p>	<p>マーボーなすは、ごはんの上ののせて、マーボーなす丼にするのもおすすめです。</p>	<p>豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復や健康維持に役立つ栄養素です。</p>																										
<p>9 牛乳 ご飯 もずくスープ チンジャオロース 春巻き</p>	<p>10 牛乳 コッペパン えのきのスープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ</p>	<p>11 牛乳 ご飯 豚汁 かつおの煮つけ 拌三絲</p> 	<p>12 牛乳 コッペパン コーンスープ 鶏肉の唐揚げ（1人2個） フレンチサラダ</p>	<p>13 牛乳 ご飯 じゃが芋のみそ汁 がんもどきの含め煮 キャベツとハムのかつおサラダ</p>																										
<p>もずくは、腸の働きを助ける食物繊維を豊富に含んでいます。</p>	<p>ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。</p>	<p>拌三絲とは、千切りにした野菜と春雨を酢で和えた中国料理の1つです。</p>	<p>コーンスープは、甘くとろみがあり、パンをつけて食べるのもいいですね。</p>	<p>じゃがいもの旬は春と秋の2回あり、これからの時期は皮が厚いのが特徴です。</p>																										
<p>16 敬老の日</p> 	<p>17 牛乳 わかめご飯 みそ汁 里芋の炒め煮 お月見ゼリー</p> 	<p>18 牛乳 ご飯 中華スープ 蒸ししゅうまい（1人2個） きゅうりのナムル</p>	<p>19 牛乳 たこめし けんちん汁 ビーフコロッケ 小松菜のごま和え</p> 	<p>20 牛乳 ご飯 がめ煮 ポテトとお米のささみカツ たくあんのおかか和え</p>																										
	<p>今日は十五夜です。給食では、お月見ゼリーが登場します。</p>	<p>ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の1つです。</p>	<p>今日は“播磨の日”献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。</p>	<p>たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。</p>																										
<p>23 振替休日（秋分の日） ●19日のたこめし たこめしの干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。ふるさとの味を受け継いでいきましょう。</p>	<p>24 牛乳 ご飯 肉じゃが 鮭の塩焼き 切り干し大根の酢の物</p>	<p>25 牛乳 麦ご飯 カレー フルーツヨーグルト</p> 	<p>26 牛乳 きなこパン コンソメスープ フランクフルト ポイルキャベツ</p>	<p>27 郡大会</p> 																										
	<p>切り干し大根の酢の物には、カリカリ梅が入っていて、味もさっぱりしています。</p>	<p>麦ごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。</p>	<p>きなこパンは、給食室でコッペパンを揚げて、きなこをつけて作っています。</p>																											
<p>30 牛乳 ご飯 野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>フレンチサラダ(2人分)</p> <p>(材料)</p> <table border="0"> <tr> <td>キャベツ 70g</td> <td>★酢</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>小松菜 20g</td> <td>★オリーブ油</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>にんじん 10g</td> <td>★三温糖</td> <td>3.6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>★塩</td> <td>0.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>★こしょう</td> <td>0.04g</td> </tr> </table>		キャベツ 70g	★酢	6g	小松菜 20g	★オリーブ油	3g	にんじん 10g	★三温糖	3.6g		★塩	0.4g		★こしょう	0.04g	<p>作り方</p> <p>①キャベツとにんじんは千切り、小松菜は3cm幅にカットする。 ②①をさっと茹でて、粗熱をとる。 ③冷ました野菜に★調味料を混ぜ合わせて完成。</p> 	<p>9月平均栄養価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>764 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.6 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>344 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> </tr> </table>	エネルギー	764 kcal	たんぱく質	30.4 g	脂質	23.6 g	カルシウム	344 mg	食塩相当量	2.7 g	<p>9月の給食費について</p> <p>18回 6,102円</p> <p>※口座振替日:10/31(木)</p>
キャベツ 70g	★酢	6g																												
小松菜 20g	★オリーブ油	3g																												
にんじん 10g	★三温糖	3.6g																												
	★塩	0.4g																												
	★こしょう	0.04g																												
エネルギー	764 kcal																													
たんぱく質	30.4 g																													
脂質	23.6 g																													
カルシウム	344 mg																													
食塩相当量	2.7 g																													
<p>さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。</p>																														

2024年 9月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ご飯	牛乳	団子汁 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉	米 もち 三温糖	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ゆかり	717	29.3
3	火	黒糖パン	牛乳	ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 粉チーズ ハムカツ	黒糖パン 黒砂糖 マカロニ オリーブ油なたね油 ぶどうゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 パセリ 水煮トマト	804	27.3
4	水	ご飯	牛乳	じゃが芋と厚揚げの旨煮 春雨サラダ かつおふりかけ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ まぐろ油漬け かつおふりかけ	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 春雨	にんじん 玉ねぎ きゅうり	761	28.4
5	木	麦ご飯	牛乳	麻婆なす きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 麦 米粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 ごま油	なす ほんしめじ 玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく きゅうり	755	25.7
6	金	ご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 豚肉のかりん揚げ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ 湯葉 豚肉	米 米粉 なたね油 三温糖 オリーブ油	にんじん 葉ねぎ しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	878	36.8
9	月	ご飯	牛乳	もずくスープ チンジャオロース 春巻き	牛乳 もずく 鶏肉 豆腐 豚肉 春巻き	米 三温糖 オリーブ油 なたね油	葉ねぎ ピーマン ほんしめじ 白ねぎ しょうが	822	33.0
10	火	コッペパン	牛乳	えのきのスープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ	牛乳 焼き豚 豚肉 ささみ	コッペパン オリーブ油	白ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ にんじん 玉ねぎ セロリー ブロッコリー	692	33.1
11	水	ご飯	牛乳	豚汁 かつおの煮付け パンサンデー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお チキンハム	米 三温糖 春雨 ごま油	大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし きくらげ	732	37.2
12	木	コッペパン	牛乳	コーンスープ 鶏肉の唐揚げ(1人2個) フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	コッペパン オリーブ脂 バター 米粉 なたね油 三温糖	にんじん 玉ねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ 小松菜	860	32.9
13	金	ご飯	牛乳	じゃが芋のみそ汁 がんもどきの含め煮 キャベツとハムのかつおサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ がんもどき チキンハム 刻み昆布 かつお節	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	710	27.1
17	火	わかめご飯	牛乳	みそ汁 里芋の炒め煮 お月見ゼリー	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 鶏肉	米 里芋 三温糖 ごま油 お月見ゼリー	小松菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ	700	26.5
18	水	ご飯	牛乳	中華スープ 蒸ししゅうまい(1人2個) きゅうりのナムル	牛乳 豚肉 ポークシュウマイ	米 タンメン ごま油 三温糖	白菜 にんじん 玉ねぎ なら 干し椎茸 しょうが きゅうり	685	24.3
19	木	たこめし	牛乳	けんちん汁 ビーフコロッケ 小松菜のごま和え	牛乳 干しだこ 油揚げ 鶏肉 豆腐 ビーフコロッケ	米 なたね油 いりごま ごま 三温糖	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 小松菜	749	29.1
20	金	ご飯	牛乳	がめ煮 ポテトとお米のささみカツ たくあんのおかか和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ポテトとお米のささみカツ かつお節	米 里芋 オリーブ油 三温糖 なたね油	にんじん 干し椎茸 さやいんげん こんにゃく たくあん	788	34.9
24	火	ご飯	牛乳	肉じゃが 鮭の塩焼き 切り干し大根の酢の物	牛乳 豚肉 鮭	米 じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん 枝豆 こんにゃく 切り干し大根 きゅうり カリカリ梅	748	32.0
25	水	麦ご飯	牛乳	カレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター 黒砂糖 はちみつ	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ 黄桃 パインアップル みかん	821	24.8
26	木	きなこパン	牛乳	コンソメスープ フランクフルト ポイルキャベツ	牛乳 きなこ ベーコン フランクフルトソーセージ	コッペパン 黒砂糖 なたね油 じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ セロリー パセリ キャベツ	802	28.3
30	月	ご飯	牛乳	野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ	米 三温糖 いりごま ごま	小松菜 にんじん しょうが ほうれん草	735	36.1

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。