

2021年

< 播磨中学校 >  
< 播磨南中学校 >

播磨町学校給食会



# 8月・9月献立表



8/27(金)

キムチチャーハン  
牛乳  
冬瓜スープ  
ヨーグルト



冬瓜は、夏に収穫ですが冬まで貯蔵が  
きくことからこの名がつけました。

<p><b>8/30(月)</b></p> <p>ご飯・韓国のみ 牛乳 春雨スープ チンジャオロース</p>	<p><b>8/31(火)</b></p> <p>麦ご飯 夏野菜のカレー 牛乳 フルーツポンチ</p>	<p><b>9/1(水)</b></p> <p>ご飯 牛乳 わかめスープ マーボーなす</p>	<p><b>9/2(木)</b></p> <p>ミニバターパン 牛乳 スープ餃子入り中華スープ 梅ときのこの和風スパゲッティ</p>	<p><b>9/3(金)</b></p> <p>麦ご飯・牛乳 鰯のかば焼き はんぺんのすまし汁 冷凍パイナップル</p>														
<p>チンジャオロースは、細切りしたピーマンと肉を炒めた中華料理です。</p>	<p>カレーには、なすやかぼちゃ、完熟トマトなどの夏野菜が入っています。</p>	<p>マーボーなすのなすは、一度揚げているため、調味料とよく絡みます。</p>	<p>梅干しの酸味は、口に入れたときに唾液の分泌を促し食欲を増進させます。</p>	<p>鰯のかば焼きを、ご飯の上ののせて丼にして食べてもおいしいですよ。</p>														
<p><b>9/6(月)</b></p> <p>ご飯・のりふりかけ 牛乳 ビーフンスープ 豚肉の角煮風</p>	<p><b>9/7(火)</b></p> <p>とうもろこしご飯・牛乳 けんちん汁 鮭の唐揚げ きゅうりのごま和え</p>	<p><b>9/8(水)</b></p> <p>えびピラフ 牛乳 マカロニのコンソメスープ 冷凍みかん</p>	<p><b>9/9(木)</b></p> <p>パン 牛乳 ビーフシチュー キャベツとささみのサラダ</p>	<p><b>9/10(金)</b></p> <p>ご飯・牛乳 豚汁 鶏肉の甘辛煮 えのきのおかか和え</p>														
<p>ビーフンは、米を原料とするライスヌードル的一种です。</p>	<p>とうもろこしは、種子に含まれる糖分が多く、強い甘味があります。</p>	<p>冬に収穫した甘みの強いみかんを冷凍しています。学校給食の定番です。</p>	<p>ビーフシチューのルウは、手作りで、パンによく合うメニューです。</p>	<p>鶏肉の甘辛煮は、しょうがとにんにくの風味が強く、食欲を増進させます。</p>														
<p><b>9/13(月)</b></p> <p>ご飯・★焼きのり 牛乳 関東煮 きゅうりとツナの和え物</p>	<p><b>9/14(火)</b></p> <p>きなこパン 牛乳 青梗菜のスープ あらびきチキンウィンナー</p>	<p><b>9/15(水)</b></p> <p>麦ご飯 すき煮丼 牛乳 じゃが芋のみそ汁</p>	<p><b>9/16(木)</b></p> <p>ご飯 牛乳 がめ煮 小松菜のしらす和え</p>	<p><b>9/17(金)</b></p> <p>たこめし 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の唐揚げ(一人2個)</p>														
<p>関東煮は、「関東炊き」ともいいます。おでんよりも甘めの味付けです。</p>	<p>青梗菜は、味にくせがない中国野菜です。歯切れのよいのが特徴です。</p>	<p>すき煮丼の具は、小皿に入れてください。麦ご飯にのせながら食べましょう。</p>	<p>小松菜は、カルシウムが豊富で骨と歯を丈夫に保ちます。</p>	<p>今日の「たこめし」は、生だこを使い炊き上げています。</p>														
<p><b>&lt; 9月の兵庫県産学校給食提供事業実施日 &gt;</b></p> <p>この事業は、新型コロナウイルス感染症により需要が大きく落ち込んだ県産水産物を学校給食で提供することにより消費を拡大し、児童生徒にそのおいしさや魅力を伝え、生産者の経営安定を図ることを目的に無償で提供されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・9月13日(月) 「焼きのり」 兵庫県産のりを加工</li> <li>・9月22日(水) 「鯛の塩焼き」明石海峡～播磨灘で育った明石産真鯛「のりの佃煮」淡路島で育てられた生のりを加工</li> <li>・9月29日(水) 「味付けのり」兵庫県産のりを加工</li> </ul>		<p><b>9/22(水)</b></p> <p>ご飯・牛乳 えのきのすまし汁 ★鯛の塩焼き(一人2切) ★のりの佃煮・お月見団子</p> <p><b>&lt;お月見メニュー&gt;</b></p> <p>今年、9月21日(火)が十五夜です。今日は、お月見メニューです。</p>	<p>8月・9月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>732 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.3 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>321 mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.5mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>4.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	732 kcal	たんぱく質	29.1 g	脂質	22.3 g	カルシウム	321 mg	鉄	2.5mg	食塩相当量	2.9 g	食物繊維	4.8 g	<p><b>9/24(金)</b></p> <p><b>郡新人戦</b></p> <p>給食の実施は あいません</p>
エネルギー	732 kcal																	
たんぱく質	29.1 g																	
脂質	22.3 g																	
カルシウム	321 mg																	
鉄	2.5mg																	
食塩相当量	2.9 g																	
食物繊維	4.8 g																	
<p><b>9/27(月)</b></p> <p>ご飯 牛乳 トック 豚肉のキムチ炒め</p>	<p><b>9/28(火)</b></p> <p>ご飯・牛乳 湯葉のすまし汁 さばのみそ煮 ぶどうゼリー</p>	<p><b>9/29(水)</b></p> <p>ご飯・★味付けのり 牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 豚肉の四川風味</p>	<p><b>9/30(木)</b></p> <p>パン・牛乳 コーンスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ</p>	<p>◆ 材料の都合により献立を変更することがあります ◆ 「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきてましょう ◆ デザートにはスプーンが付きません</p>														
<p>豚肉をキムチと野菜で炒め合わせます。ご飯がすすむメニューです。</p>	<p>さばは、青魚のなかで最もよく食べられている魚で、栄養が豊富です。</p>	<p>味付けのりは、県から提供されました。兵庫県は、のりの養殖が盛んです。</p>	<p>パンに、白身魚のフライとキャベツをはさんで食べるとおいしいですよ。</p>															

# 8月・9月 給食予定献立表

2021年(播磨中学校・播磨南中学校)

播磨町学校給食会

	日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (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)
8月	27	金	キムチチャーハン	牛乳	冬瓜(とうがん)スープ ヨーグルト	牛乳/豚肉/鶏ももむね肉/ヨーグルト	こめ、麦、いりごま、オリーブ油/春雨	はくさいキムチ、にんじん、にら/冬瓜、干ししいたけ、にんじん、しょうが	707	33.7
	30	月	ご飯	牛乳	春雨スープ チンジャオロース 韓国のり	牛乳/焼き豚/豚肉/韓国のり	こめ/春雨/三温糖、オリーブ油	えのきたけ、とうもろこし、白ねぎ、にんじん、にら/ピーマン、しめじ、白ねぎ、しょうが	701	33.5
	31	火	麦ご飯	牛乳	夏野菜のカレー フルーツポンチ	牛乳/豚肉、粉チーズ、牛乳	こめ、麦/じゃが芋、オリーブ油、バター、小麦粉、黒砂糖、はちみつ/白玉団子	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、なす、トマトピューレ/みかん・パイナップル・ももシロップ漬	825	22.6
9月	1	水	ご飯	牛乳	わかめスープ マーボーなす	牛乳/わかめ、豆腐、鶏ももむね肉/豚肉、みそ	こめ/かたくり粉、ごま油/米粉、なたね油、オリーブ油、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん/なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく	705	29.4
	2	木	ミニバターパン	牛乳	スープ餃子入り中華スープ 梅ときのこの和風スパゲッティ	牛乳/豚肉、スープ餃子	バターパン/ごま油/スパゲッティ、オリーブ油	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが/しめじ、ゆかり、乾燥梅	770	23.0
	3	金	麦ご飯	牛乳	鯛のかば焼き はんぺんのすまし汁 冷凍パイナップル	牛乳/鯛/鶏ももむね肉、はんぺん、わかめ	こめ、麦/なたね油、三温糖	にんじん、みつば/パイナップル	737	28.6
	6	月	ご飯	牛乳	ビーフンスープ 豚肉の角煮風 のりふりかけ	牛乳/豚肉/豚肉、みそ/のりふりかけ	こめ/ビーフン、ごま油/オリーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら/青ねぎ、しょうが	733	38.9
	7	火	とうもろこしご飯	牛乳	けんちん汁 鮭の唐揚げ きゅうりのごま和え	牛乳/まぐろ油漬/鶏ももむね肉、豆腐、油揚げ/鮭	こめ/オリーブ油/米粉、なたね油/いりごま	とうもろこし/大根、にんじん、ささがきごぼう、干ししいたけ、青ねぎ/きゅうり	738	34.4
	8	水	えびピラフ	牛乳	マカロニのコンソメスープ 冷凍みかん	牛乳/むきえび/ベーコン	こめ、バター/じゃが芋、マカロニ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン/たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ/冷凍みかん	738	25.0
	9	木	パン	牛乳	ビーフシチュー キャベツとささみのサラダ	牛乳/牛肉、粉チーズ/ささみ	パン/じゃが芋、小麦粉、バター、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト100%ジュース、トマトピューレ、パセリ/キャベツ、きゅうり	725	29.4
	10	金	ご飯	牛乳	豚汁 鶏肉の甘辛煮 えのきのおかか和え	牛乳/豚肉、豆腐、みそ/鶏ももむね肉/糸かつお	こめ/三温糖	大根、ささがきごぼう、にんじん、青ねぎ/しょうが、にんにく/えのきたけ	705	36.8
	13	月	ご飯	牛乳	関東煮 きゅうりとツナの和え物 焼きのり	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、焼きちくわ、ごぼうてん、角切り昆布/まぐろ油漬/焼きのり	こめ/じゃが芋、三温糖	こんにゃく、にんじん/きゅうり	737	34.4
	14	火	きなこパン	牛乳	青梗菜のスープ あらびきチキンウインナー	牛乳/きなこ/豚肉/あらびきチキンウインナー	パン、黒砂糖、なたね油/春雨	青梗菜、にんじん、えのきたけ、しょうが	713	27.5
	15	水	麦ご飯	牛乳	すき煮丼 じゃが芋のみそ汁	牛乳/豚肉/豆腐、油揚げ、みそ	こめ、麦/麩、オリーブ油、三温糖/じゃが芋	たまねぎ、こんにゃく、青ねぎ/たまねぎ、にんじん、青ねぎ	749	31.0
	16	木	ご飯	牛乳	がめ煮 小松菜のしらす和え	牛乳/鶏ももむね肉、厚揚げ、さつま揚げ/しらす干し	こめ/里芋、オリーブ油、三温糖/いりごま	にんじん、こんにゃく、干ししいたけ、さやいんげん/小松菜、にんじん	695	30.8
	17	金	たこめし	牛乳	豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の唐揚げ(一人2個)	牛乳/たこ、油揚げ/豆腐、わかめ/鶏もも肉	こめ/米粉、なたね油	ささがきごぼう、しょうが/にんじん、みつば	734	32.1
	22	水	ご飯	牛乳	えのきのすまし汁 鯛の塩焼き(一人2切) のりの佃煮・お月見団子	牛乳/豆腐、なると/鯛/のりの佃煮	こめ/団子	えのきたけ、にんじん、青ねぎ	639	23.3
	27	月	ご飯	牛乳	トック 豚肉のキムチ炒め	牛乳/豚肉	こめ/トック、ごま油/オリーブ油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、にら、白ねぎ、しょうが、にんにく/にら、しめじ、はくさいキムチ	729	29.3
	28	火	ご飯	牛乳	湯葉のすまし汁 さばのみそ煮 ぶどうゼリー	牛乳/豆腐、焼きかまぼこ、湯葉/さば、みそ	こめ/三温糖/ぶどうゼリー	にんじん、青ねぎ/しょうが	739	32.3
	29	水	ご飯	牛乳	たまねぎとわかめのみそ汁 豚肉の四川風味 味付けのり	牛乳/油揚げ、わかめ、みそ/豚肉、みそ/味付けのり	こめ/オリーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、青ねぎ/キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	757	34.3
30	木	パン	牛乳	コーンスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	牛乳/ベーコン、牛乳/白身魚	パン/オリーブ油、バター、なたね油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、とうもろこし(クリーム状)、パセリ/キャベツ	803	28.5	