



9月

# 給食だより

2020.9  
令和2年度  
斑鳩町立  
斑鳩中学校

☆献立は都合により変更になることがあります。

<b>赤</b> 骨や血・筋肉などをつくる食品	<b>緑</b> 体の調子を整える食品	<b>黄</b> カや体温などエネルギーになる食品
-------------------------	---------------------	---------------------------

日・曜日 エネルギー たんぱく質	献立名	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
		たんぱく質	無機質 カルシウム・鉄	カロテン等	ビタミンC等	炭水化物	脂肪
1(火) 858 kcal 29.7g	規格パン 牛乳 ホットドッグ カレーキャベツ 手作りプリン ジャガバタ豆乳味噌スープ	ウインナー みそ 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 青ねぎ	キャベツ コーン えのき	規格パン じゃが芋 プリンの素	油 バター
2(水) 829 kcal 29.7g	麦ご飯 牛乳 チキンレモンソース れんこんサラダ 五目みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	れんこん レモン果汁 きゅうり	米 麦 さといも 三温糖	油 ドレッシング いりごま
3(木) 765 kcal 27.5g	規格パン 牛乳 ツナとキャベツの和風スパゲティ ブロッコリー ヨーグルト チョコクリーム	マグロ ベーコン 刻み海苔	牛乳 ヨーグルト 刻み海苔	人参 ブロッコリー	玉葱 ニンニク キャベツ しめじ	規格パン スパゲティ チョコレート	油 ドレッシング
4(金) 809 kcal 24.6g	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス おからサラダ	豚肉 おから 大豆	牛乳	人参	玉葱 コーン きゅうり ニンニク エリンギ	米 麦 三温糖 マカロニ	バター マヨネーズ シチューの素 デミグラスソース
7(月) 814 kcal 29.0g	白ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 チンゲン菜卵炒め 肉団子のスープ	さんま ミートボール 卵	牛乳	人参 青ねぎ	チンゲン菜 キャベツ 黒きくらげ ショウガ 白菜	米 麦 春雨	油 ごま油
8(火) 759 kcal 33.1g	米粉パン 牛乳 スペイン風オムレツ とうもろこし 鮭とほうれん草のシチュー	オムレツ さけボール ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ しめじ トウモロコシ	規格パン マカロニ	油 ポタージュ
9(水) 801 kcal 28.3g	麦ご飯 牛乳 いか香味フライ 高菜ちりめん 南瓜のみそ汁 プルーン	いか みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	南瓜 青ねぎ 高菜漬け	えのき	米 麦 小玉麩	油 ごま油
10(木) 824 kcal 27.8g	米粉パン 牛乳 子持ちししゃもフライ カレーヌードル 斑鳩町の梨	ししゃも 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ 斑鳩町の梨	米粉パン 麺	カレー
11(金) 879 kcal 31.4g	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 錦糸卵	牛乳	人参 青ねぎ	玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	米 麦 春雨 三温糖 でん粉	ごま油 マーボー豆腐素 いりごま

韓国料理

斑鳩町の梨が  
つきます♪

	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
14(月) 817 kcal 33.0g	そば 鶏肉 おおかみ かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 だし昆布	人参 小松菜	キャベツ 味付けしめじ みつば	米 麦 そうめん	
15(火) 846 kcal 27.1g	クッキーパン 牛乳 ポテトカップグラタン コールスローサラダ パンプキンポタージュ	火腿 グラタン	牛乳 クリーム	南瓜 玉ねぎ キャベツ コーン	クッキーパン	ドレッシング 油
16(水) 793 kcal 31.8g	白ご飯 牛乳 八宝菜 パリパリ春巻き	豚肉 いか うずら卵 春巻き 竹輪	牛乳	にんじん	白菜 ショウガ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 麦 でん粉 油
17(木) 846 kcal 26.5g	食パン 牛乳 卵サンドの具(卵焼き・ キャベツ・チーズ) ABCスープ 切干大根ベーコンソテー	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 切干大根 キャベツ ニンニク	食パン マカロニ じゃが芋 マヨネーズ 油
18(金) 895 kcal 36.4g	麦ご飯 牛乳 ピビンバ 奈良のキムチ大根 ファチ(フルーツ白玉&セリ)	牛肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン ニンニク ミカン パイン 黄桃 大根キムチ	米 麦 三温糖 白玉 イチゴ&BBセリ 油 ごま油 いりごま
23(水) 879 kcal 31.9g	麦ご飯 牛乳 肉団子甘酢あん キムタクご飯の具 わかめスープ	肉団子 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ		白菜キムチ つぼ漬け キャベツ	米 麦 油 ごま油
24(木) 819 kcal 35.0g	りんごパン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ タルタルソース ミネストローネスープ ミルメーク	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ 人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ りんご	パン じゃが芋 マカロニ ミルメークコーヒー タルタルソース 油
25(金) 813 kcal 34.2g	手作りさつま芋ご飯 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 豆乳汁 白桃ジュレ	竹輪 豆腐 豆乳 味噌 卵	牛乳 青のり だし昆布	人参 青ねぎ	白菜 ごぼう えのき	米 もち米 さつま芋 小麦粉 白桃ジュレ 黒ごま 油
28(月) 826 kcal 28.4g	白ご飯 牛乳 トンカツ 味噌カツソース もやしナムル けんちん汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 青ねぎ	もやし 大根	米 三温糖 コンニャク さつま芋 油 すりごま ごま油 味噌カツソース
29(火) 826 kcal 28.4g	規格チーズパン 牛乳 ペスカトーレスパゲティ フライドポテト フルーツヨーグルト	エビ いか ほたて ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ 青のり	グリーンピース パセリ トマト	玉ねぎ ニンニク ミカン パイン 黄桃	パン スパゲティ じゃが芋 三温糖 油
30(水) 826 kcal 28.4g	麦ご飯 牛乳 秋野菜チキンカレー 中華ブロッコリーサラダ 小魚アーモンド	鶏肉 火腿	牛乳 小魚 脱脂粉乳	人参 トマト グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ なす しめじ ニンニク	米 麦 里芋 油 ドレッシング アーモンド カレー

食育の日

平均栄養価 エネルギー 814kcal たんぱく質 29.0g カルシウム 384mg 鉄 2.9mg ビタミンA 326μg B1 0.62mg B2 0.63mg C 24mg 食物繊維5.1g

## \* 食育の日 韓国料理 \*

韓国料理は薬食同源が根底に根付いて、食べるものはすべて薬になるという考え方で、食卓には、ご飯、スープ、メインの料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。18日には、ファチエ(花菜)という冷やした果汁に果物や花を浮かべた、韓国のデザートにちなんだフルーツ白玉(いちごとブルーベリーゼリー入り)と、人気メニューのピビンバ、大根キムチを提供しますので楽しみにして下さい。



9月に入りましたがまだまだ暑い日が続く、秋が待ち遠しい毎日です。今年度は新型コロナウイルスの影響で8月24日から2学期がスタートしました。保護者の皆様には給食で使用する箸、スプーンの持参にご協力をいただきありがとうございます。いまだ感染者が増加中の状況下にありますので、2学期からも引き続き感染対策を考慮した給食を実施していきますので、ご理解の方をよろしくお願いいたします。

今月の献立は、秋が旬の食材を盛り込んだメニューになります。7日のサンマをはじめ、10日には斑鳩町の梨が今年も登場します。また、25日には、手作りさつまいもご飯を、そして30日の秋野菜チキンカレーは、じゃが芋の代わりに里芋を入れて調理したカレーになります。食材で秋を感じながら給食を楽しんでいただければ幸いです。

