

8・9月学校給食献立表 (2020年)

秋はたくさんのお作物が収穫の時期をむかえます。海ではあぶらののった魚がたくさんとれる季節でもあります。この季節ならではの、おいしい味覚を楽しみましょう。



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひょうげ	よび	こんだてめい	しょくひんめい			考備	エネルギー (kcal)
			あかからだをつくる	きもえてねつやからからだす	みどりからだのちようしをとのえる		
24	月	バターロール ミートソースパン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	バターロール パンネ オリーブあぶら しらたまだんご サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン みかん パイン もも	センター統一献立	682
25	火	むぎごはん チキンカレー やさしいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(わふう) ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ ふくじんづけ キャベツ とうもろこし こまつな		703
26	水	うめしらすごはん たまごやき ももゼリー	ぎゅうにゅう あつやきたまご なまあげ ちくわ だいず	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう ももゼリー	かんそううめ にんじん		641
27	木	あげパン カラフルサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ペーコン	ミルクパン あぶら ぶどうどう ドレッシング(ちゅうか) さとう じゃがいも ひよこまめ マカロニ	あかピーマン とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな		677
28	金	むぎごはん えびキムチそぼろ とうがんとす	ぎゅうにゅう きんしたまご あおのり ペーコン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ はくさいキムチ とうがんにら		633
31	月	こがたミルクパン ひやしうどん れいとうパン	ぎゅうにゅう ミートボール	ミルクパン うどん あぶら さとう でんぷん	ねぎ パイン たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ ピーマン にんにく しょうが		716
1	火	むぎごはん いわしのみぞれに けんちんじる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら	ほしいたけ ごぼう にんじん ごんにやく だいこん ねぎ しょうが		606
2	水	むぎごはん はっほうさい えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご	こめ むぎ あぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ ほしいたけ えだまめ		624
3	木	てりやきチキンバーガー(バーガーパン) てりやきチキン コンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン	ミルクパン あぶら さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう		700
4	金	むぎごはん テンジャオロース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ワンタン どうにゅうプリン	にんにく しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ		667
7	月	こがたミルクパン やきそば ケチャップウィナー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおこ ウィナー	ミルクパン あぶら やきそば さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ミニトマト		591
8	火	むぎごはん ヤンニョムチキン(かんこくふうあまからチキン) ナムル	ぎゅうにゅう とりにく やきそば とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング(ナムル)	にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	桑名市統一献立 ワールドランチ:韓国	677
9	水	むぎごはん きんぴらつつみやき かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう きんぴらつつみやき あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ		587
10	木	ミルクパン かつおフライ カレーポトフ	ぎゅうにゅう かつおフライ だいず ウィナー	ミルクパン あぶら ドレッシング(イタリアン) マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ パセリ	桑名市統一献立 ふるさと発見:大豆	700
11	金	むぎごはん かにたま にじやが	ぎゅうにゅう かにたま ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ		659
14	月	クロワッサン ひやしちゅうか フライピーズ	ぎゅうにゅう やきそば きんしたまご だいず かんそうごさかな	クロワッサン ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう やさいゼリー	きゅうり にんじん もやし		675
15	火	むぎごはん ケチャップソースハンバーグ ブロッコリーおかかあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう さといも	ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ		614
16	水	キムチチャーハン かぼちゃフライ おむぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら おむぎ	しょうが にんじん はくさいキムチ かぼちゃフライ たまねぎ キャベツ こまつな		653
17	木	ミルクパン チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	ミルクパン あぶら じゃがいも ひよこまめ さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり		698
18	金	むぎごはん さばのうめに きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ ちくわ あぶらあげ さつまあげ あじつけのり	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん えだまめ ねりうめ		622
23	水	ナン キーマカレー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ナン あぶら カレールウ ドレッシング(コーンクリーミー) あんぱんどうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし もも みかん パイン		700
24	木	こくろパン まぐろのルウエーふう やさしいスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ウィナー	こくろパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ オレンジ		705
25	金	むぎごはん あつあげのそぼろに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ひじきのりつくだに	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ドレッシング(わふう)	だいこん にんじん こんにやく えだまめ もやし こまつな あかピーマン	桑名市統一献立 ふるさと発見:ひじきのり	631
28	月	チョコチップパン いせうどん とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	チョコチップパン いせうどん でんぷん あぶら ドレッシング(わふう)	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう とうもろこし	悠中学校 リクエスト給食	716
29	火	むぎごはん マーボー豆腐 りんごサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まめみそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら オリーブあぶら こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら ねぎ りんご キャベツ とうもろこし	長島中学校 リクエスト給食	635
30	水	むぎごはん ししゃものカレーあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さといも ミルメークコービー	キャベツ あかしそ だいこん にんじん はくさい こんにやく ねぎ		641
予定献立による一人当たりの平均栄養量 (小学生)			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)		
			660	25.3	19.9		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください

◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗ってください

◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



8・9月 きゅうしよくだより



まだまだ暑い日が続いていますね。運動会の練習もはじまるこの時期に注意してほしいのが熱中症です。こまめに水分補給をして熱中症の予防をしましょう。

水分補給のポイント



こまめに少しずつ飲みましょう
 のどの渴きを感じた時は、もう体の水分が不足した状態です。一度に大量に飲むと胃に負担をかけたり、体がだるくなったりします。1回で飲む量はコップ1杯程度にしましょう。下の水分補給のタイミングを参考に、こまめに水分を補給しましょう。

水分補給のタイミング

<p>起床時</p>	<p>外出の前後</p>	<p>遊びの前後</p>	<p>運動の前後</p>	<p>お風呂の前後</p>
------------	--------------	--------------	--------------	---------------

水分補給に適した飲み物
 ジュースは糖分が多く含まれているので、飲みすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。水分の補給は水やお茶を基本としましょう。汗をたくさんかいたときなどは、イオン飲料で失われたナトリウムなどのミネラルを補給しましょう。ただし、イオン飲料には糖分・塩分が含まれているので飲みすぎには注意しましょう。



~9月の給食について~

〇たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は地域のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れて、紹介しています。



- ★10日(木)・・・三重県産の「大豆」を使った「大豆サラダ」です。
- ★25日(金)・・・三重県産の「あおさのり」と「ひじき」を使って作ったつくだに、「ひじきのり」です。

〇ワールドランチ

★8日(火)・・・「ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ」
 今月は韓国です。お楽しみに。



統一メニューについて
 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。