



9 月 分 献 立

令和元年

中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 付	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	火	●	●	麦ご飯 (皿)	豆腐のあんかけ丼 切干大根のサラダ みかんゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 えび	米 麦 米油 ごま油 でん粉 白いりごま ゼリー さとう	切干だいこん にんじん きゅうり こねぎ チンゲンサイ えのきたけ しめじ しょうが	776	28.1
4	水	●	●	ご飯	野菜のみそ汁 さんま生姜煮 細切りこんぶの炒め物 のり佃煮	牛乳 のり佃煮 生揚げ さんま生姜煮 こんぶ	米 米油 ごま油 さとう	なす えのきたけ かぼちゃ オクラ チンゲンサイ こんにゃく にんじん しいたけ	790	30.5
5	木	○	○	地粉うどん	五目うどん かぼちゃの天ぷら 2枚 豚肉と青梗菜の炒め物	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豚肉 かつお節	麵 天ぷら粉 米油	にんじん ごぼう ねぎ みすな かぼちゃ もやし チンゲンサイ	848	34.4
6	金	○	○	ご飯	中華風たまごスープ ハンバーグの南蛮だれ 海藻サラダ	牛乳 ハンバーグ 海藻 卵 豚肉	米 でん粉 米油 ごま油 さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ	859	34.0
9	月	●	●	コッペパン スライス	パンプキンポタージュ 焼きフランクケチャップソース 野菜ソテー	牛乳 生クリーム フランクフルト 鶏肉	パン 米油 さとう	かぼちゃ たまねぎ ポタージュベースパンプキン パセリ キャベツ にんじん 小松菜	872	30.2
10	火	○	○	ご飯	じゃがいものみそ汁 鱈フライ 五目金平	牛乳 あじフライ 豚肉 さつまいも わかめ 油揚げ	米 米油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	847	31.3
11	水	○	○	ご飯	いりどり ほうれん草入り玉子焼き 和風和え	牛乳 ほうれん草入り玉子焼き 鶏肉	米 米油 さとう さといも	ごぼう れんこん たけのこ にんじん こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり	802	30.0
12	木	●	●	中華麺	味噌ラーメン しゅうまい 2個 枝豆の中華サラダ	牛乳 豚肉 しゅうまい	麵 米油 ごま油	にんじん ねぎ にら メンマ しょうが にんにく しいたけ えだまめ キャベツ もやし チンゲン菜	821	33.9
13 ★	金	○	○	ご飯	吉野汁 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 お月見デザート	牛乳 鶏肉 とうふ 鮭の塩焼き	米 でん粉 米油 さといも さとう お月見デザート	だいこん にんじん ねぎ しめじ 小松菜	789	37.3
17	火	○	○	ご飯	さつまい 鱈のオレンジ煮 磯香和え	牛乳 さつまいも のり	米 さつまいも	ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん	756	28.7
18	水	●	●	麦ご飯 (皿)	ハヤシライス もやしメンマの炒め物 巨峰	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも ハヤシルー デミグラスソース 米油 ごま油	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく もやし 小松菜 メンマ 巨峰	871	29.1
19	木	○	○	中華麺	タンメン 棒きょうざ 2本 三色ピーマンの炒め物	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	麵 ごま油 米油 さとう でん粉	もやし キャベツ たまねぎ にんじん にら きくらげ 棒餃子 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ しいたけ	869	37.6
20 ★	金	●	●	黒パン	◆ボルシチ キャベツのサラダ りんごジャム ラグビーボール型チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	パン りんごジャム じゃがいも 米油	ピーツ かぶ かぶの葉 たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	898	32.8
24	火	●	●	米粉入りナン	◆カレモア チーズオムレツ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鶏レバー チーズオムレツ	ナン カレールウ 米油 マカロニ マヨネーズ	赤ピーマン たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	781	36.9
25	水									
26	木									
27	金	○	○	バターライス	アルファベットスープ メンチカツ ◆コルカノン	牛乳 鶏肉 メンチカツ ベーコン	米 バター マカロニ 米油 じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ ほうれん草 パセリ	891	27.0
30	月	○	○	麦ご飯 (皿)	ビビンバ 豆腐ナゲット 2個 パンサンスー チーズかまぼこ	牛乳 豚肉 豆腐ナゲット チーズかまぼこ	米 麦 ごま さとう ごま油 米油 はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい 大豆もやし もやし ほうれん草 たけのこ にら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	850	34.9
平 均									793	32.0

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。

9月から、ラグビーの
ワールドカップが、日本で
開催されます。
みんなで、応援しよう！



埼玉県マスコット：コパン

◆ 20日(金)は、日本とロシアが対戦します。／ボルシチは、ピーツの入ったロシアのスープです。
*ピーツは、サトウダイコンの一種で、見た目は赤かぶのような野菜です。

◆ 24日(火)は、熊谷会場でサモアとロシアが対戦します。／カレモアは、チキンガラスープで味つけをしたサモア風チキンカレーです。

◆ 27日(金)は、日本とアイルランドが対戦します。／コルカノンは、アイルランド風マッシュポテトです。



ほほえみだより



令和元年9月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (217号)

夏の疲れが出ていませんか？

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。
 休み明けは、頭痛や腹痛、身体のだるさ、イライラ、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。
 これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠が必要となります。



早寝・早起きをする

朝の光を浴びると、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を自覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要！勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



大切なのは、食事と睡眠！



のうさくもつ そな しゅうかく いわ
農作物をお供えし、収穫を祝う

「お月見」

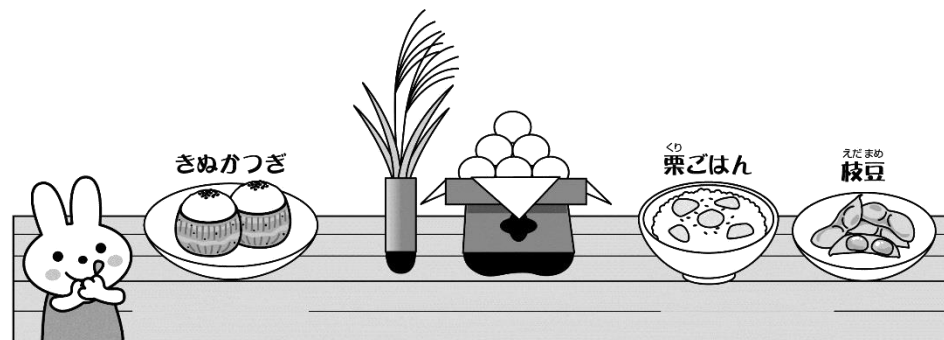


十五夜

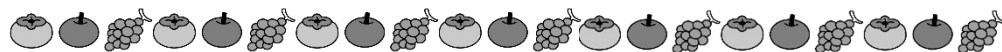
里いもが収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。

十三夜

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じようにすすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



れいわさいしょ じゅうごや がつ にち じゅうさんや がつ にち
令和最初の十五夜は、9月13日。十三夜は10月11日です。



保護者の皆様へ

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ及び給食センターにおいて公開しています。

また、給食センターで一部の食材について放射能測定をしています。測定結果につきましては、同ホームページにて公開しています。