



8・9月の予定献立表(小学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			8月31日(月)	593kcal	26.1g	9月1日(火)	603kcal	19.7g
こんだて				たべもの三色分け				ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたキャベどんのぐ はるさめスープ			
献立に使用している食品を記載しています。				赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる				緑(みどり)のたべもの からだのちょうしきをとのえる			
中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。				黄(き)のたべもの はたらくちからのもことになる				防災の日献立			
食べ物三色分けを書いています。				赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をとのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」				9月1日 防災の日 今日の給食は、災害時に備えて長期保存が可能な「缶詰」や「乾物」を使った缶詰カレーです。 お肉の代わりにツナや大豆を使っています。			
☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。											
9月2日(水)		563kcal	19.5g	9月3日(木)		597kcal	24.4g	9月4日(金)		563kcal	28.9g
ぎゅうにゅう きなこパン ごぼうサラダ いろいろやさいのスープ				ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす ちゅうかスープ				ぎゅうにゅう ごはん さけのごまやき かばちゃのみそしる			
分類 食品名 使用量(g)				分類 食品名 使用量(g)				分類 食品名 使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本	
黄	小型コッパン(40g)	1個		黄	米	80.00		黄	コッパン(60g)	1個	
黄	米油	6.00		赤	ぶたミンチ	15.00		赤	とり肉	20.00	
黄	きな粉	7.00		赤	ぶた肉	20.00		黄	じゃがいも	66.00	
黄	上白糖	6.00		赤	なす	66.00		緑	たまねぎ	22.00	
	塩	0.03		緑	にんじん	11.00		緑	たまねぎ	22.00	
緑	ごぼう	13.00		緑	たまねぎ	33.00		緑	にんじん	12.00	
緑	キャベツ	13.00		緑	しいたけ	3.00		緑	しいたけ	0.20	
緑	にんじん	5.00		緑	しょうが	0.50		黄	オリーブオイル	0.50	
緑	ホールコーン	4.00		緑	にんにく	0.20		緑	パセリ(乾)	0.10	
緑	きゅうり	11.00		黄	米油	0.50		こいロしょうゆ	1.00		
黄	三温糖	0.80		黄	三温糖	0.70		塩	0.20		
	塩	0.10		黄	こいロしょうゆ	1.40		こしょう	0.01		
	酢	1.00		酒	1.00			赤	ワインナー(6mmカット)	10.00	
黄	ノンエッグマヨネーズ	6.00		みりん	2.00			黄	白玉団子(冷)	25.00	
赤	とり肉	10.00		赤	赤みそ	5.00		黄	みりん	1.00	
赤	ワインナー(6mmカット)	5.00		赤	トウバンジャン	0.05		黄	片栗粉	1.50	
黄	じゃがいも	27.00		黄	片栗粉	0.50		黄	削り節	1.50	
緑	キャベツ	16.00		赤	ぶた肉	15.00		水	40.00		
緑	にんじん	11.00		赤	もやし	10.00		緑	ごまつな(精華町産)	16.00	
緑	たまねぎ	21.00		緑	えのきたけ	8.00		緑	にんじん	11.00	
緑	セロリー	2.00		緑	にんじん	6.00		緑	こいロしょうゆ	2.00	
	塩	0.30		緑	たまねぎ	32.00		黄	上白糖	1.00	
	こしょう	0.03		赤	カットわかめ(乾)	0.30		赤	めかぶ(乾)	1.00	
	うすロしょうゆ	2.50		塩	0.30			緑	たまねぎ	27.00	
	白ワイン	1.00		こしょう	0.03			緑	にんじん	11.00	
	ローリエ	0.01		うすロしょうゆ	3.00			緑	もやし	20.00	
	スープベースチキン	5.00		黄	ごま油	0.50		緑	葉ねぎ	3.00	
	水	90.00		黄	すりごま	0.50		赤	信州みそ	5.00	
					スープベースチキン	4.00		赤	赤みそ	3.00	
					水	100.00		削り節	2.00		
白玉団子は、よくかんで食べよう!											

防災の日献立

9月1日 防災の日

今日の給食は、災害時に備えて長期保存が可能な「缶詰」や「乾物」を使った缶詰カレーです。お肉の代わりにツナや大豆を使っています。



9月10日(木)	573kcal 21.4g	9月11日(金)	618kcal 26.5g	9月14日(月)	570kcal 23.4g	9月15日(火)	595kcal 26.4g	9月16日(水)	623kcal 24.2g	9月17日(木)	607kcal 23.5g
ぎゅうにゅう ごはん にくかばちゃ きゅうりのこんぶあえ		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのおこうじやき にんじんシリシリ じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう ごはん やきビーフン チゲスープ		ぎゅうにゅう ごはん さばのおやき ごまあえ キャベツとぶのみそしる		ぎゅうにゅう カレーピラフ フレンチサラダ えだまめのクリームスープ		ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものいりどり わかめのすのもの	
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	70.00	黄 米	80.00
赤 ぶた肉	30.00	赤 とり肉 (50g)	1切	黄 ビーフン	12.00	赤 さば (50g)	1切	黄 米	0.40	赤 とり肉	35.00
酒	1.00	塩	0.20	赤 いち	10.00	塩	0.30	塩	0.50	酒	1.00
黄 米油	0.50	塩こうじ	5.00	赤 ぶた肉	15.00	緑 こまつな (精華町産)	12.00	こしょう	0.01	黄 米油	0.50
緑 かばちゃ (精華町産)	66.00	緑 にんじん	22.00	塩	0.10	緑 もやし	30.00	黄 米油	0.50	赤 ちくわ	15.00
緑 たまねぎ	44.00	赤 ツナ	10.00	こしょう	0.01	黄 すりごま	1.00	ウインナー (6mmカット)	10.00	板こんにやく	15.00
緑 にんじん	16.00	黄 米油	0.50	緑 にんじん	16.00	黄 上白糖	1.00	緑 にんじん	9.00	黄 じゃがいも	55.00
緑 ごぼう	8.00	黄 三温糖	0.50	緑 たまねぎ	27.00	緑 こいロしようゆ	2.00	緑 たまねぎ	11.00	緑 にんじん	16.00
緑 さやいんげん	6.00	うすロしようゆ	0.50	緑 キャベツ	42.00	黄 おつゆふ	0.50	緑 パセリ (乾)	0.05	緑 ごぼう	16.00
つきこんにやく	15.00	酒	1.00	緑 葉ねぎ	4.00	緑 キャベツ	27.00	こいロしようゆ	1.00	緑 れんこん	16.00
うすロしようゆ	1.00	塩	0.10	緑 しょうが	0.60	緑 にんじん	8.00	トンカツソース	1.00	うすロしようゆ	1.00
こいロしようゆ	4.00	こしょう	0.02	緑 にんにく	0.20	緑 たまねぎ	27.00	緑 キャベツ	38.00	みりん	1.00
三温糖	2.50	黄 じゃがいも	32.00	黄 米油	0.50	緑 葉ねぎ	3.00	緑 にんじん	6.00	黄 三温糖	1.00
みりん	1.00	緑 たまねぎ	26.00	塩	0.40	赤 信州みそ	5.00	緑 たまねぎ	11.00	赤 信州みそ	5.00
水	10.00	赤 カットわかめ (乾)	0.50	こしょう	0.04	赤 赤みそ	3.00	塩	0.30	赤 赤みそ	2.00
緑 きゅうり	17.00	緑 葉ねぎ	3.00	こいロしようゆ	3.00	赤 削り節	2.00	こしょう	0.02	赤 削り節	1.00
緑 もやし	20.00	赤 信州みそ	5.00	赤 ぶた肉	10.00	水	100.00	酢	1.50	水	20.00
緑 にんじん	6.00	赤 赤みそ	3.00	緑 豆腐	20.00			黄 上白糖	0.80	緑 もやし	20.00
赤 塩こんぶ	2.00	赤 削り節	2.00	緑 もやし	15.00			オリーブオイル	0.50	緑 きゅうり	8.00
うすロしようゆ	0.10	水	100.00	緑 ニラ	4.00			赤 とり肉	15.00	赤 カットわかめ (乾)	1.00
				緑 キムチ	10.00			塩	0.10	塩	0.10
				うすロしようゆ	1.00			こしょう	0.01	うすロしようゆ	1.00
				塩	0.10			白ワイン	1.00	黄 上白糖	1.00
				赤みそ	3.00			黄 じゃがいも	22.00	酢	2.00
				信州みそ	1.00			緑 にんじん	11.00		
				みりん	1.00			緑 たまねぎ	42.00		
				スープベースチキン	5.00			緑 わき枝豆	15.00		
				水	100.00			クリームコーン	40.00		
								赤 豆乳	30.00		
								赤 信州みそ	5.00		
								塩	0.30		
								こしょう	0.01		
								スープベースチキン	5.00		
								水	20.00		
9月18日(金)	592kcal 26.5g	9月24日(木)	690kcal 27.1g	9月25日(金)	603kcal 21.3g	9月28日(月)	566kcal 23.8g	9月29日(火)	634kcal 26.3g	9月30日(水)	609kcal 26.7g
ぎゅうにゅう こくとうパン ささみのコーンフレークあげ そえキャベツ こめこマカロニのスープ		ぎゅうにゅう ごはん ブリブリちゅうかいため タイビーエン		ぎゅうにゅう ひじきごはん つきみじる おつきみだんご		ぎゅうにゅう わかめごはん うまおぶたうどん こんにやくのおかか		ぎゅうにゅう ごはん おやこどんのぐ きりばしだいこんのあますかけ		ぎゅうにゅう ミルクパン あじのラトウイユソース コンソメスープ	
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 黒糖パン (80g)	1枚	黄 米	80.00	黄 米	70.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 ミルクパン (60g)	1個
赤 ささみ (40g)	1個	赤 とり肉	40.00	赤 とり肉	10.00	赤 炊き込みわかめ	2.00	赤 とり肉	30.00	赤 あじひらき (40g)	1切
塩	0.30	緑 しょうが	0.50	赤 油揚げ	6.00	黄 うどん (冷)	50.00	赤 (除去食)たまご	35.00	黄 片栗粉	4.00
こしょう	0.03	緑 にんにく	0.30	つきこんにやく	5.00	赤 ぶた肉	20.00	黄 片栗粉	1.00	黄 米油	6.00
黄 米粉	6.00	緑 にんじん	1.00	緑 かまぼこ	6.00	赤 かまぼこ	7.00	緑 にんじん	16.00	赤 ショルダーベーコン	3.00
水	7.00	こいロしようゆ	0.50	赤 ひじき (乾)	1.00	緑 にんじん	8.00	緑 たまねぎ	77.00	緑 なす	6.00
緑 コーンフレーク	6.00	黄 片栗粉	6.00	緑 わき枝豆	3.00	緑 葉ねぎ	3.00	緑 しいたけ	4.00	緑 たまねぎ	11.00
黄 米油	10.00	黄 米油	5.00	うすロしようゆ	3.00	緑 はくさい	27.00	緑 葉ねぎ	4.00	緑 トマト水煮	10.00
トンカツソース	4.00	緑 にんじん	16.00	こいロしようゆ	3.00	うすロしようゆ	3.50	黄 三温糖	1.00	緑 にんにく	0.03
ウスターソース	2.00	緑 たけのこ (水煮)	10.00	みりん	2.00	みりん	1.00	うすロしようゆ	5.00	黄 オリーブオイル	0.20
黄 上白糖	0.30	板こんにやく	15.00	酒	2.00	塩	0.60	酒	1.00	黄 ケチャップ	3.00
赤ワイン	1.00	緑 さやいんげん	5.00	赤 とり肉	10.00	こんぶ (だし用)	0.30	みりん	1.00	塩	0.10
緑 キャベツ	33.00	緑 干しいたけ	2.00	黄 さといも	20.00	削り節	2.00	削り節	2.00	こいロしようゆ	0.30
塩	0.20	黄 上白糖	1.00	緑 にんじん	6.00	水	100.00	水	30.00	赤 ウインナー (6mmカット)	10.00
黄 米粉マカロニ (星型)	4.00	トウバンジャン	0.10	緑 たまねぎ	27.00	緑 板こんにやく	30.00	赤 油揚げ	8.00	緑 キャベツ	22.00
緑 ショルダーベーコン	5.00	こいロしようゆ	1.00	緑 えのきたけ	7.00	緑 にんじん	11.00	黄 上白糖	0.50	緑 たまねぎ	22.00
緑 キャベツ	22.00	うすロしようゆ	1.00	緑 葉ねぎ	3.00	緑 たけのこ (水煮)	10.00	うすロしようゆ	0.80	緑 にんじん	11.00
緑 たまねぎ	22.00	酢	0.50	うすロしようゆ	3.00	赤 さつま揚げ	15.00	緑 切り干し大根	5.00	緑 ホールコーン	5.00
緑 にんじん	11.00	干しいたけの戻し汁	5.00	塩	0.30	こいロしようゆ	1.80	黄 上白糖	1.00	うすロしようゆ	3.00
緑 トマト水煮	10.00	黄 ごま油	0.50	酒	1.00	黄 三温糖	1.00	うすロしようゆ	2.00	スープベースチキン	5.00
緑 パセリ (乾)	0.02	黄 片栗粉	0.50	削り節	2.00	みりん	1.00	酢	1.00	塩	0.30
塩	0.30	赤 ぶた肉	25.00	水	100.00	赤 花かつお	1.00			こしょう	0.02
こしょう	0.02	赤 かまぼこ	10.00	黄 白玉団子 (冷)	40.00	水	5.00			水	100.00
ケチャップ	5.00	緑 にんじん	11.00	緑 こいロしようゆ	3.00						
うすロしようゆ	1.00	緑 キャベツ	27.00	黄 上白糖	5.00						
スープベースチキン	5.00	黄 みりん	3.00	黄 片栗粉	2.00						
水	100.00	黄 春雨	4.00	水	7.00						
		塩	0.10								
		こしょう	0.03								
		酒	1.00								
		うすロしようゆ	0.70								
		ばいどんたん	3.50								
		スープベースチキン	2.00								
		水	100.00								

18日 食育の日献立
～姿を変える食べ物～
どうもこしの変身!
「コーンフレーク」

お月見 (今年は9月25日)
美しい月を見ながら、秋の収穫に感謝する行事です。満月に見立てた
お団子や里芋、果物などを供えます。給食にはうさぎ型にぬいたハッ
ピーキャロットが月見汁に入っています♪