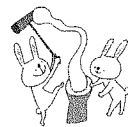




8・9月 学校給食献立表



令和3年度

日 (曜)	献立名			材 料 名					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
	主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品				牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
8/27 (金)	ご飯	○	肉豆腐 中華スープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ こんにゃく たけのこ スイートコーン	米 砂糖 春雨	米油 ごま油
30 (月)	ご飯	○	回鍋肉 さっぱり夏サラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 白ねぎ 枝豆	米 砂糖	米油 ごま 卵なしマヨネーズ
31 (火)	ご飯	○	ちくわのカレー揚げ おひたし さつまいものみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	もやし えのきたけ	米 小麦粉 でんぶん さつまいも	米油 ごま
9/1 (水)	もちふわパン	乳	ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ スイートコーン	米粉パン じゃがいも 米粉 マカロニ	米油 卵なしマヨネーズ
2 (木)	ご飯	○	かんぱちの甘酢ソースかけ 寒天サラダ 具だくさんスープ	かんぱち ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	白ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油
3 (金)	麦ご飯	○	豚天キムチ炒め ゆの酢あえ りゅうきゅうのみそ汁	豚肉 てんぷら ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ 大根 きゅうり ゆの酢 りゅうきゅう	米 大麦 砂糖	米油 ごま油
6 (月)	ご飯	○	鶏のから揚げ コーンとポテトのサラダ 五目汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり スイートコーン もやし ごぼう	米 でんぶん じゃがいも 砂糖	ごま油 米油
7 (火)	ご飯	○	肉じゃが 大根の梅おかかあえ じゃこと大豆の佃煮	豚肉 かつお節 大豆	牛乳 かちり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり ねりうめ	米 じゃがいも 砂糖	米油 ごま
8 (水)	ご飯	○	鶏肉のごまソース 菊花あえ 豆腐のすまし汁 さつまいもと菓のカットケーキ	鶏肉 すまし 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう ねぎ	しょうが キャベツ もやし 菊の花	米 でんぶん 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	ごま 栗 米油
9 (木)	ご飯	○	ゴーヤバーグ ハムとキャベツのサラダ 豚汁	ゴーヤバーグ ハム 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 ねぎ	キャベツ スイートコーン 大根	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	卵なしマヨネーズ
10 (金)	白ごま担々麺	○	揚げじゃがいものころばし 豚しゃぶサラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし スイートコーン 白ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 じゃがいも でんぶん	米油 ごま ごま油
13 (月)	ビビンバ (ご飯)	○	春雨のサラダ 鶏と野菜のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく もやし 干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	米 砂糖 春雨	米油 ごま油 卵なしマヨネーズ
14 (火)	ご飯 のりふりかけ	○	しいらの照り焼き 野菜のからしあえ かぼちゃのみそ汁	しいら 厚揚げ みそ	牛乳 のりふりかけ	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	もやし しめじ	米 砂糖	ごま油
15 (水)	コッペパン	乳	チキンのハニーマスタード焼き 彩り野菜サラダ ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ れんこん ゆの酢 白菜 玉ねぎ	コッペパン はちみつ 砂糖 さつまいも	米油
16 (木)	麦ご飯	○	麻婆豆腐 パンパンジー春雨 バイナッブル	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけのこ 白ねぎ 干しいたけ きゅうり バイナッブル	米 大麦 でんぶん 春雨 砂糖	米油 ごま
17 (金)	鶏たま丼 (ご飯)	卵	キャベツの塩昆布あえ お月見白玉汁 スイートポテト	鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	枝豆 もやし キャベツ 白菜 えのきたけ	米 砂糖 白玉もち スイートポテト	米油
21 (火)	ご飯	○	ごま照りチキン ツナコーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり スイートコーン 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま
22 (水)	麦ご飯	○	豆腐と卵のチャンプルー じゃこあえ 梨	豚肉 卵 豆腐	牛乳 かちり	にんじん にら 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 梨	米 大麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま ごま油
24 (金)	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	カラフルピクルス 福神漬 ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 大根 きゅうり 福神漬	米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ
27 (月)	麦ご飯	○	スタミナ炒め じゃがいものみそ汁 小魚ナッツ	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 小魚ナッツ
28 (火)	ご飯	○	さけのあけぼの焼き ゆかりあえ 鶏団子スープ 冷凍みかん	さけ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが 白菜 えのきたけ みかん	米 でんぶん	卵なしマヨネーズ
29 (水)	焼きそば	○	フライドポテト ピーマンのごまあえ 型抜きチーズ	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳 チーズ	にんじん にら ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし	中華麺 じゃがいも でんぶん	米油 ごま
30 (木)	ご飯	○	はちぎん地鶏の柚子がらめ 土佐あえ 鴨子みそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 かちり	にんじん ねぎ	ゆの酢 キャベツ きゅうり えのきたけ	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	米油

重陽の節句

日本の五節句のうち、9月9日は「重陽の節句」です。古来、中国では、奇数は縁起の良い「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として、菊を用いて厄払いや長寿祈願をしていました。また秋の収穫のお祝いの意味を込めて栗ご飯や秋なすを食べます。

中秋の名月

今年のお月見は9月21日です。お月見とは、昔、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝や豊作を祈願したものです。団子や里芋、枝豆やすずきをお供えて、お月見を楽しみましょう。

各学校、学年の実施予定については、学校からのお便り等でご確認ください。

高知市学校給食キャラクター、キューちゃんです。今年誕生20周年！みんな見てね。

学校給食のホームページ

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyuushokushokuiku.html>

高知市の学校給食についてわかりやすく紹介しています。ぜひご覧ください。

高知の食材紹介

地元の特産物を生徒に知ってほしいという高知県の取組により学校給食へ提供していただきました。

土佐はちぎん地鶏 柚子がらめに使用します。

かんぱち 甘酢ソースかけに使用します。

学校では、指導資料等で食材の紹介をします。この機会にご家庭でも、高知県の豊かな食材について話してみてください。

今月の「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」

9月30日(木) 高知の食材(予定)

米・牛乳・土佐はちぎん地鶏・ゆの酢・きゅうり・さつまいも・鴨子みそ

※食材の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

献立表の食物アレルギー表示について

- ① 特定原材料のうち、「卵・乳・えび・かに」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。給食では、そば・落花生の使用はありません。 卵 乳 えび かに
- ② 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- ③ 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- ④ 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「食品配合表」等で内容を必ずご確認ください。

今月の平均栄養摂取量 (中学生)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	C (mg)		
817	33.5	24.7	350	113	3.4	3.7	227	0.85	0.59	32	3.1	4.7