



令和5年 9月分小学校給食予定表



【通常給食】

国上市食育推進・給食ステーション 042-572-4177

日付	こんだてめい	おもな材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
		からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	
19(火)	ごはん さといものみそしる チキンなんばんふう・ノンエッグタルタルソース きりぼしだいこんきゅうりサラダ ・ノンオイルクリームごまドレッシング ひゅうがなつゼリー ぎゅうにゅう 	あぶらあげ, わかめ, みそ, とりにく, ぎゅうにゅう 	せいほくまい, なたねあぶら, さといも, さとう, でんぶん, ノンエッグタルタルソース, ひゅうがなつゼリー	こまつな, ながねぎ, にんじん, だいこん, たまねぎ, レモン, きりぼしだいこん, キャベツ, きゅうり	618kcal 30.9g
20(水)	ぶどうパン クリームコーンスープ メルルーサカレーあげ ブロッコリーサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう 	ベーコン, なまクリーム, メルルーサ, ぎゅうにゅう,	パン, じゃがいも, なたねあぶら, こむぎこ, バター, でんぶん, ドレッシング	クリームコーン, たまねぎ, セロリー, ホールコーン, にんにく, ブロッコリー, キャベツ, にんじん 	695kcal 25.6g
21(木)	ごはん ながいもオニオンスープ チーズハンバーグトマトソースがけ いんげんサラダノンエッグマヨネーズあえ ぎゅうにゅう 	ベーコン, ハンバーグ, チーズ, ぎゅうにゅう	せいほくまい, なたねあぶら, ながいも, さとう, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, トマト, さやいんげん, トマトケチャップ, あかバブリカ	633kcal 22.1g
22(金)	ごはん うずらたまごいりビーフンモロヘイヤスープ マーボーなす ミックスフルーツこんにやくゼリー ぎゅうにゅう	とりにく, ぶたにく, みそ, うずらたまご, ぎゅうにゅう	せいほくまい, なたねあぶら, ビーフン, さとう, でんぶん, スイーツこんにやく	にんじん, しょうが, ながねぎ, モロヘイヤ, なす, ビーマン, あかピーマン, にんにく, ミックスフルーツ (もも・りんご・みかん) 	648kcal 24.2g
25(月)	ごはん すいとんじる さわらのうめみそやき とうふかいそうサラダ ・ノンオイルクリームごまドレッシング ぎゅうにゅう 	とりにく, あぶらあげ, さわら, みそ, わかめ, とうふ, ぎゅうにゅう	せいほくまい, なたねあぶら, すいとんだんご,	だいこん, ながねぎ, にんじん, こまつな, えのきたけ, ばいにく, もやし, こだいずもやし	630kcal 29.6g
26(火)	ごはん かぶとベーコンのしろみそスープ ぶたにくのしょうがいため コロコロサラダ・わふうドレッシング ぎゅうにゅう 	ショルダーベーコン, みそ, ぶたにく, あおだいず, ぎゅうにゅう	せいほくまい, なたねあぶら, じゃがいも, さとう, ドレッシング	かぶ, たまねぎ, こまつな, ホールコーン, セロリー, しょうが, にんにく, にんじん, ピーマン, だいこん, きゅうり, あかバブリカ, きバブリカ	566kcal 20.1g
27(水)	さといもカレーライス ささかまのいそべあげ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 	ぶたにく, とりにく, だいず, ささかまぼこ, あおさのり, ぎゅうにゅう	せいほくまい, なたねあぶら, さといも, こむぎこ, さとう, でんぶん, ぶどうゼリー 	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, りんご, デラウェア, トマト	718kcal 21.5g
28(木)	ソフトフランスパン ミネストローネスープ チーズポテト ごぼうサラダ・サウザンドドレッシング ぎゅうにゅう 	ベーコン, ミックスビーンズ, チーズ, ぎゅうにゅう, ショルダーベーコン	パン, マカロニ, オリーブオイル, さとう, じゃがいも, なたねあぶら, ドレッシング	たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト, パセリ, ごぼう, キャベツ, トマトケチャップ 	580kcal 25.4g
29(金)	さつまいもごはん おつきみすましじる うさぎがたハンバーグ・ケチャップ キャベツじゃこのおひたし・しょうゆ つきみだんご ぎゅうにゅう  	かまぼこ, とりにく, ハンバーグ, わかめ, ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう	せいほくまい, もちごめ, さつまいも, ごま, なたねあぶら, じゃがもちボール, さとう, つきみだんご 	だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな, まいたけ, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり 	641kcal 23.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。月平均栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 24.7g

●栄養価について

国立市の栄養摂取量については、文部科学省が示す学校給食摂取基準を用いて月平均で基準を満たすよう栄養価計算をしています。

令和5年度8.9月分から食品成分表を七訂から八訂に切り替えました。八訂では、新エネルギー計算方法が導入され、これにより、七訂を使用して計算した場合と、八訂を使用した場合とでは同じ食品でもエネルギー量が異なります。その結果、八訂の計算方法だとエネルギーの値が少し低くなっていますが、給食内容は、今まで通りです。



9月19日(火)は宮崎県郷土料理！！

『切干大根』 大根を洗って細かく切り、天日と自然の風で干した乾物です。
カルシウム・鉄分・食物繊維が豊富で栄養たっぷり。
宮崎県が生産量全国1位です。

『里芋』 宮崎県が生産量全国3位です。

『チキン南蛮』 昭和30年代に延岡市の洋食屋さんで作られたのが始まりと言われています。
揚げた鶏肉を甘酢のタレでからめ、タルタルソースをかけて食べます。
宮崎県は、フロイラーと呼ばれる食肉用の若鶏の生産量が全国1位です。

『日向夏』 さっぱりしたさわやかな酸味が特徴の柑橘です。
果肉とふわふわな白皮もおいしく食べられます。
宮崎県が生産量全国1位です。

ひゅうがなつ

