



9月の給食献立表

令和3年度

小川町学校給食センター

日 曜	献立名				材 料 名		
	主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)
6月	ごはん	牛乳		ちゅうかスープ チキンのオープンやき ピビンパ	牛乳 とりにく ぶたにく うずらたまご わかめ チキンのオープンやき	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ とうもろこし ほしいたけ にんにく たけのこ ○なかがねぎ もやし ほうれんそう
7火	わかめごはん	牛乳	わふう ドレッシング	とうふのみそしる にくだんご ひじきサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ にくだんご だいたず ひじき	わかめごはん じゃがいも ドレッシング	にんじん だいこん たまねぎ ○なかがねぎ こまつな キャベツ
8水	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	やさいスープ わふうおろしハンバーグ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし ほしいたけ こまつな だいこん キャベツ きゅうり ごぼう
9木	こどもパン スライス	ヨー 牛乳	ソース	ポークビーンズ ポテトコロッケ ウインナーとブロッコリーのソテー	ヨー牛乳 ぶたにく だいたず ウインナー	こどもパンスライス あぶら じゃがいも さんおんとう ポテトコロッケ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー
10金	ごはん	牛乳	しお ドレッシング	かぼちゃカレー ささみカツ こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく カレーの中の牛乳 ささみカツ だいたず ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールウ こんにやく ドレッシング	ねしよが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ
13月	ごはん	牛乳	ソース	はるさめスープ メンチカツ とりにくのトマトに	牛乳 ぶたにく メンチカツ とりにく	ごはん あぶら はるさめ でんぶん さとう	にんじん キャベツ とうもろこし ほしいたけ こまつな たまねぎ トマト ○ピーマン
14火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	とりなんばん ポテトもち わふうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さんおんとう ポテトもち さとう でんぶん こんにやく ドレッシング	にんじん たまねぎ ほしいたけ ○なかがねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな
15水	ごはん	牛乳		わかめスープ レモンバジルチキン あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ わかめ レモンバジルチキン ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら でんぶん ごま あぶら さとう カレーこ	にんじん とうもろこし たけのこ にんにく たまねぎ ○ピーマン
16木	ピタパン	牛乳		チンゲンサイのスープ コーンフライ スラッピージョー ㊤アーモンドフィッシュ	牛乳 とうふミートボール ぶたにく だいたず ㊤かたくちいわし	ピタパン はるさめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう カレーこ コーンフライ パンこ ㊤アーモンド	にんじん もやし ほしいたけ とうもろこし チンゲンサイ にんにく たまねぎ ○ピーマン
17金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーなすどうふ チキンナゲット もやしナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンナゲット	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	にんにく ねしよが にんじん ○なかがねぎ なら なす もやし こまつな とうもろこし
21火	じごなうどん	牛乳	ごま ドレッシング	けんちんうどんじる あつやきたまご ブロッコリーサラダ おつきみクレープ	牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご だいたず	じごなうどん あぶら さとも こんにやく さとう ドレッシング クレープ	にんじん ごぼう だいこん ほしいたけ こまつな ブロッコリー とうもろこし
22水	ごはん	牛乳		すいとん ししゃもフライ ぶたにくのしょうがやき	牛乳 とりにく ししゃもフライ ぶたにく	ごはん あぶら すいとん さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねしよが たまねぎ ○ピーマン
24金	ごはん	牛乳		こんさいのごまじる たらなんばんづけ いとこんにやくのもの	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ たらでんぶんつき とりにく	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ○なかがねぎ たまねぎ えだまめ
27月	ごはん	牛乳		だんごじる れんこんとえびのよせあげ ぶたにくとピーマンのいたためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく れんこんとえびのよせあげ	ごはん あぶら こんにやく しらたまだんご	にんじん ごぼう だいこん こまつな にんにく ねしよが たまねぎ ○ピーマン
28火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	みそラーメン しゅうまい わかめサラダ	牛乳 ぶたにく みそ しゅうまい わかめ だいたず	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま しゅうまいのかわ こんにやく ドレッシング	ねしよが にんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし なら きゅうり
29水	ごはん	牛乳	ソース	さつまじる さけフライ きりぼしだいこんのごもくに	牛乳 とりにく とうふ みそ さけフライ ぶたにく あぶらあげ だいたず	ごはん あぶら さつまいも こんにやく さとう	にんじん だいこん ○なかがねぎ きりぼしだいこん
30木	くろパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	クリームシチュー オムレツケチャップソースかけ カリフラワーサラダ みかんゼリー	牛乳 とりにく しろはなまめ シチューの中の牛乳 オムレツ	くろパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう ドレッシング みかんゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ

実施回数 17回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。★は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月はなすを使用します。★

※裏面もあります 中学生250mlの牛乳の日：9月7日・16日

「食育の日給食」レシピ集

毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から
 ～味わおう！食育の日にこの野菜～

小川町マスコットキャラクター
 星夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「なす」です。9月17日(金)「麻婆なす豆腐」に入っています。
 なすの原産地はインドで、日本へは8世紀ごろに中国から渡来しました。現在は日本全国で栽培されており、地域により特徴のある品種が栽培されています。
 成分は水分が90%以上で、ビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分は、ナスニンというアントシアニン系色素で、ポリフェノールの一種です。アントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、ガン予防のほか、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。
 また、アントシアニンのない、青なすや白なすもあります。

芋名月9/21

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期で里芋を供えるところが多かったことなどがその理由とされています。
 21日の給食は、里芋の入ったけんちんうどんと、お月見クレープです♪