



2023年

9月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい		さいりょうめい							栄養価 (小学校 (3~4年生))	
		あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる	種実類・油類		
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たん白質 g
1	金	ポークカレー 牛乳 ゼリーあえ	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしん乳 牛乳	にんじん	ににく しょうが たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 じゃがいも ゼリー	カレールウ	674	21.9
4	月	ごはん 牛乳 ささみなんばん(ノンエッグタルタルソース) おひたし ちゅうかスープ	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ コーン	米 てんぶらこ さとう さとう	油 ノンエッグタルタルソース ごま	628	28.2
5	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき(すたち) えだまめサラダ ひじきのために	さば とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん いんげん	すだち えだまめ キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ こんにゃく	米 パン	ごまドレッシング	629	29.2
6	水	こがたスイートパン 牛乳 やきそば とうふナゲット(幼・小:2 中:3) オレンジ	ふた肉 いか さつまあげ とうふナケット	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	ちゅうかめん		627	26.3
7	木	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ コールスローサラダ チョコクリーム	ふた肉 だいす うずらたまご ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう コールスロードレッシング チョコクリーム		669	27.8
8	金	ごはん 牛乳 わふうきのハンバーグ きりほしだいこんのちゅうかふうみあえ なすのみそしる まっちゃだいす(中)	ハンバーグ あつあげ みそ まっちゃだいす	牛乳 にんじん チンゲンサイ ねぎ		えのきたけ きりほしだいこん キャベツ たまねぎ なす しいたけ	米 さとう でんぶん さとう	ごま油 ごま	624	22.9
11	月	ごはん 牛乳 たまごやき きゅうりのおかあえ ふた肉とごぼうのために	たまごやき かつぶし ふた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん にんじん いんげん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	米 さとう さとう		620	25.7
12	火	ごもくピラフ 牛乳 キャベツと肉たんごのスープ かぼちゃサラダ	とり肉 ベーコン 肉だんご	牛乳	にんじん にんじん ねぎ かぼちゃ	ににく たまねぎ しめじ グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	米 むぎ パン	サウンドレッシング	607	23.1
13	水	コッペパン 牛乳 さわらのハーブやき フレンチサラダ トマトスープ いちごシャム	さわら ハム ウインナー たまご	牛乳	にんじん にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン でんぶん いちごシャム		616	32.3
14	木	こがたキャラメルパン 牛乳 ひやしうどん やさいかきあげ カップかきごおり	油あげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	ほしこいたけ きゅうり もやし	パン キャラメル うどん さとう かきあげ かきごおり		587	18.3
15	金	ふたすきどん 牛乳 チーズちくわ すだちすあえ	ふた肉 チーズちくわ	牛乳 わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ きゅうり すだちかじゅう	米 さとう ふ さとう		612	26.5
19	火	なるとわかめごはん 牛乳 しゃがいもとあつあげのそぼろに れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ	とり肉 だいす あつあげ とり肉	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり れんこん えだまめ	米 じゃがいも さとう さとう	毎月19日は 食育の日	628	25.7
20	水	キャロットパン 牛乳 タンドリーチキン プロッコリーのかんきつあえ キャベツのコンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	プロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン かんきつドレッシング		622	27.7
21	木	まるがたきりこみパン 牛乳 セルフロッケバーガー(ケチャップ) かみいたやさいのホッピースープ	肉だんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	パン コロッケ	油	645	22.6
22	金	ごはん 牛乳 いわしのうめに えいようまんてん!サラダ ふたじる	いわしのうめに ツナ ふた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ねぎ	コーン キャベツ きゅうり だいこん しめじ ごぼう こんにゃく	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ	617	24.6
25	月	ごはん 牛乳 やき肉ふういため きゅうりのかおりづけ パオズ(幼・小:1 中:2)	ふた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ ににく しょうが りんご きゅうり	米 さとう さとう	ごま油	595	24.6
26	火	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ばんさんすう さかなふりかけ	ふた肉 だいす あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	ににく たまねぎ ほしこいたけ たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ さとう ごま		613	22.5
27	水	コッペパン 牛乳 しろみざかなフライ(ノンエッグタルタルソース) キャベツのマリネ ポテトスープ	しろみざかなフライ ペーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ノンエッグタルタルソース 油 フレンチドレッシング		627	24.2
28	木	こがたパインパン 牛乳 なすりリミートスパゲティ イタリアンサラダ やきウインナー(幼・小:1 中:2)	ふた肉 だいす	牛乳 トマト		パイン ににく なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ 油 イタリアンドレッシング		646	28.4
29	金	じょうぼくガパオライス 牛乳 (肉みそ) (めだまやき) タイビーエン コーヒーシロップ	とり肉 だいす めだまやき ふた肉 かまぼこ	牛乳 ピーマン バブリカ バジル	にんじん ねぎ	たまねぎ ににく はくさい たけのこ ほしこいたけ	米 さとう はるさめ コーヒーのもと	ごま油	634	26.5

生活リズムを取り戻そう!

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がはじまります。夏休みの間、規則正しく生活することはできましたか？

7月の献立表に、5つの時間を決めるように書いていました。なぜなら私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて生活リズムを整えているからです。

ところが、不規則な生活では、この体内時計が狂ってしまいます。夏休み中は、ついで、生活リズムが乱れてしまったという人、どうしたらいいのでしょうか？

それは、あの5つの時間をもう一度思い出して、とにかく実行してみてください。

* 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
* アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

* コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

生活リズムが整う朝の習慣



せいかつ 生活リズムを整えるために、
ととの生活リズムを整えるために、
朝のちょっとしたことが役に立ちますよ。

こんなかつ ちさん ちしよう 今日の地産地消

☆県産食材

わかめ・すだち・すだち酢・豚肉・鶏肉
れんこん・たけのこ

かみいたちょうさん

☆上板町産

(米・チンゲンサイ・しいたけ・なす)

今月はJA板野郡のご協力により、なすを取り入

れる予定です。

