

2023年



9月給食だより



朝日町立さみさと小学校

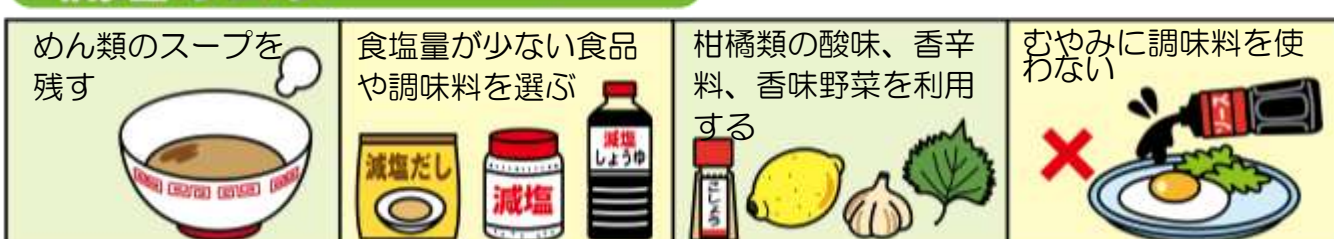
日	曜	よてい	お知らせ	食 品 名							
				赤		緑		黄			
				(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)		
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類		
おもに体をつくるもとになる食品				おもに体の調子を整えるもとになる食品				おもにエネルギーのもとになる食品			
1	金	牛乳	カレーライス こんにやくサラダ なし		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、なし セロリ、たまねぎ、きゅうり キャベツ、ホールコーン	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま油	
4	月	牛乳 ごはん	さばのてりやき さんしょくごまあえ じゃがいものみそしる		さば うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま	
5	火	牛乳 こがた パン	ごもくひやしうどん ポテトとおこめのささみカツ ゆかりあえ		とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	パン、うどん じゃがいも 米こ、さとう	米油	
6	水	牛乳 ごはん	ゴーヤーチャンプルー カットマト にくだんごとはるさめのスープ		とりにく、とうふ ぶたにく、たまご ウインナー、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ トマト	たまねぎ、ねぎ もやし、はくさい ほししいたけ	米 パンこ、さとう でんぷん、はるさめ	米油 ごま油	
7	木	牛乳 ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ ゆでやさい マカロニいりコンソメスープ		ぶたにく だいちミート ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり、ホールコーン	米 パンこ、さとう マカロニ	米油	
8	金	牛乳 ごはん	えびシューマイ マーボーなす とうがんのかきたまじる		すりみ、とうふ えび、たまご ぶたにく、あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ、とうがん なす、しょうが、ねぎ ほししいたけ	米 パンこ、こむぎこ さとう、でんぷん	米油 ラード	
11	月	牛乳 ごはん	たまねぎオムレツ やさしいため さつまいものみそしる		たまご うすあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、ごぼう キャベツ、ねぎ もやし	米 さつまいも	米油	
12	火	牛乳 こがた パン	あんかけやきそば フルーツパンチ		ぶたにく いか うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい、ねぎ、バナナ たけのこ、しょうが もやし、ほししいたけ	パン、やきそば でんぷん、ゼリー、サイダー みかん・パイン・もものかんづめ	ごま油 米油	
13	水	牛乳 ごはん	フライギョーザ はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	フライ ギョーザ 一人2こ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん、もやし しょうが、にんにく	米 こむぎこ、さとう パンこ、はるさめ	ごま油 ラード 米油	
14	木	牛乳 ごはん	いかのカレーやき マカロニサラダ だいちのいそに		いか だいち さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	キャベツ、たけのこ きゅうり ごぼう、だいこん	米 マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ 米油	
15	金	牛乳 ヒスイ ごはん	♪ ふくらぎのみそやき にんじんのごまあえ すましじる		ふくらぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	えだまめ、しょうが もやし たまねぎ	米 さとう	ごま	
16	土	運 動 会									
17	日	運 動 会 (予 備 日)									
18	月	☆ 敬 老 の 日 ☆									
19	火	振 替 休 業 日									
20	水	牛乳 ごはん	やきししゃも きりぼしだいこんのゆかりあえ あげじゃがいものそぼろに	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも さとう、でんぷん	米油	
21	木	牛乳 ごはん	ぎせいどうふ やさいのピリからいため ビーフンじる		とうふ、うすあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん にら	ねぎ、ほししいたけ もやし、キャベツ しめじ、しょうが	米 さとう ビーフン	米油	
22	金	牛乳 ごはん	こざかないりだいがくいも にくだんご ワントンスープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ、ほししいたけ えだまめ、くわい、しょうが はくさい、もやし、ねぎ	米、ワントン でんぷん、さとう さつまいも、みずあめ	ラード 米油 ごま	
25	月	牛乳 ごはん	こうやどうふとだいちのケチャップがらめ やさいのごまサラダ コンソメスープ		こうやどうふ だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	もやし ホールコーン たまねぎ、キャベツ	米 でんぷん さとう	米油 ごま	
26	火	牛乳 こめこ パン	てづくりコロッケ ゆでやさい とうにゅうスープ		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、はくさい きゅうり、しめじ キャベツ、ホールコーン	パン、米こ じゃがいも こむぎこ、パンこ	米油	
27	水	牛乳 ごはん	ごまごまチキン ミルクおから かぼちゃのみそしる		とりにく、うすあげ おから、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが、にんにく たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、ねぎ	米 さとう	ごま 米油	
28	木	牛乳 ごはん	さんまのマーマレードに レンズまめいりポテトサラダ あきのすましじる		さんま レンズまめ とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ ホールコーン えのきたけ、しめじ	米 マーマレード じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
29	金	牛乳 ごはん	○ ○ ○ お っ き み こ ん だ て ○ ○ ○ ツナいりカップエッグ かきとはくさいのサラダ つきみだんごじる おつきみゼリー		たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ホールコーン はくさい、ごぼう きゅうり、ねぎ かき、ほししいたけ	米 しらたまもち さといも ゼリー	米油	

※太字は地場産食材です。(お米は朝日町産の富富富です。)

減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、様々な生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ



給食の汁物は塩分濃度0.7%を目安に調味しています。

☆都合により献立を変更する場合があります。

牛乳ストローの廃止について

これまで、給食で牛乳を飲む際には、プラスチック製のストローを使用していましたが、2学期より、SDGsの取組の一環として、ストローの使用を廃止することとしました。何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

