



# 献立表



令和元年度 桑折町学校給食センター

## めあて 生活リズムと食事の関係を知らう

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- 朝・昼・夕、3食しっかり食べましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べ てほしい食 品	給食が休みの 幼稚園・ 学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整える はたらき	体のエネルギーを 作るはたらき			
2	月	食パン	○	ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ ツナポテトサラダ 巨峰(幼小2、中3)		牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 ハンバーグ	小松菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン 巨峰	食パン じゃがいも マヨネーズ	695 794	豆類	
3	火	ごはん	○	鮭の鹽漬け焼き とりごぼう汁 いんげんとコーンのソテー		牛乳 鮭 とり肉 みそ ベーコン 油揚げ	ごぼう しめじ にんじん ねぎ いんげん キャベツ コーン	米 油	603 713	緑黄色野菜	
4	水	ごはん	○	ふりかけ ナスの和風グラタン すまし汁 わかめ和え		牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 なると チーズ わかめ	なす 玉ねぎ にんじん パセリ しんじけ 三つ葉 キャベツ もやし しょうが	米 さとう マヨネーズ	616	果物類	幼稚園 中学校
5	木	ごはん	○	イカのさらさらあげ 玉ねぎのみそ汁 ブロッコリーと卵のサラダ	減塩献立	牛乳 いか 豆腐 わかめ みそ たまご	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	米 でん粉 油 カレー粉 砂糖	653 798	いも類	
6	金	ごはん	○	春巻き つるむらさきときこのスープ チンジャオロース		牛乳 とり肉 ぶた肉	しめじ つるむらさき にんにく もやし いんげん ねぎ しょうが ピーマン たけのこ にんじん	米 小麦粉 ごま油 でん粉	621 704	魚介類	幼稚園
9	月	レーズンパン	○	スコッチエッグ 団子汁 キャベツのサラダ お月見ゼリー	お月見献立	牛乳 とり肉 卵 なると	レーズン にんじん ごぼう ねぎ しんじけ こんにゃく まいだけ ブロッコリー コーン	パン さとう しらたまこ セリー オリーブ油	603 782	いも類	
10	火	ツナごはん	○	とり肉のガーリック焼き 青菜のみそ汁 コーンと枝豆のサラダ		牛乳 ツナ とり肉 豆腐 油揚げ みそ	グリーンピース にんじん しょうが にんにく 小松菜 ねぎ コーン もやし きゅうり 枝豆	米 さとう ごま油	719 831	魚介類	
11	水	ソフトめん	○	大学芋(幼小2 中3) 山菜うどんかけ汁 からし和え	伊達崎小 3年 バイキング	牛乳 ぶた肉 油揚げ かまぼこ とり肉	にんじん なめこ 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ わらび ぜんまい	ソフトめん 水あめ さとう ごま 油 さつまいも	677 867	海藻類	幼稚園
12	木	ごはん	○	あじの照り焼き ナスのみそ汁 切干大根の煮物	醸芳小3年 バイキング	牛乳 あじ 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ	なす 玉ねぎ こんにゃく 切干大根 にんじん さやいんげん	米 じゃがいも さとう	598 709	緑黄色野菜	中学校
13	金	ごはん	○	厚焼き玉子 とん汁 ひじきの炒め煮		牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ ひじき とり肉 卵 油揚げ	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 枝豆	米 じゃがいも さとう ごま	611 721	果物類	幼稚園 醸芳小4年
16	月	<b>敬老の日</b>									
17	火	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き わかめと豆腐のみそ汁 ナムル		牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ	しょうが いんげん ほうれんそう もやし にんじん ぜんまい	米 さとう じゃがいも ごま油 ごま	609 724	きのこ類	醸芳小
18	水	しそひじき ごはん	○	サバの生姜煮 里いものみそ汁 紫玉ねぎのサラダ	醸芳小 4年 バイキング	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ わかめ ひじき	しそ タモギダケ まいだけ しめじ もやし きゅうり 紫玉ねぎ	米 さとう 里いも	670 791	緑黄色野菜	幼稚園
19	木	麦ごはん	○	かぼちゃカレー とんかつ 大根サラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり にんじん グリンピース コーン にんにく しょうが 大根	米 麦 カレールウ 小麦粉 油	762 891	魚介類	
20	金	ごはん	○	納豆 じゃがいものそぼろ煮 かわりおひたし		牛乳 納豆 とり肉 さつまあげ 厚揚げ 豚肉	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし	米 さとう でん粉 じゃがいも	653 775	果物類	幼稚園
23	月	<b>秋分の日</b>									
24	火	ごはん	○	まぐろのごまみそがらめ いりどりあえ すいとんじる 梨		牛乳 まぐろ みそ 豚肉 たまご 油揚げ	しょうが もやし ごぼう ほうれんそう 人参 大根 こんにゃく 白菜 葱	米 さとう あぶら すいとん ごま 里いも	643 749	海藻類	中学校
26	木	ごはん	○	ポークしゅうまい(幼小2、中3) チャプスイ マーボーナス	睦合小 3年 バイキング	牛乳 とり肉 えび かまぼこ ぶた肉 みそ	白菜 もやし にんじん ナス にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン	米 小麦粉 ごま油 でん粉 さとう	617 746	きのこ類	
27	金	ごはん	○	白身魚のみそマヨやき 秋のけんちん汁 しょうがあえ 梨		牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ しめじ しんじけ 小松菜 もやし しょうが	米 さとう マヨネーズ 里いも	- 707	海藻類	小学校 幼稚園
30	月	せわれ コッペパン	○	やきそば じゃがいもカレー たこナゲット(幼1 中2)		豚肉 あおのり ベーコン たこ	キャベツ もやし 玉ねぎ 椎茸 にんじん にんにく グリンピース	パン ちゅうかめん じゃがいも	- 836	魚介類	小学校

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまでお気軽にお電話下さい。  
☎ 581-0250



お休みの  
日でも平日と  
同じ時間に  
起きましょう。

朝起きる時間が遅いと、眠くなる時間が遅くなりますので、お休みの日でも平日と同じ時間に起きてみましょう。

これには、メラトニンというホルモンが関係しています。

メラトニンは、夜がきたことを伝えてくれるホルモンであり、深い眠りを促す働きがあります。メラトニンは、太陽の光を浴びることで分泌がストップします。そして目が覚めます。起きてから13～15時間には、メラトニンが産生され眠くなります。起きる時間が遅いと、メラトニン産生まで時間がかかるため、眠くなる時間も遅くなってしまいます。また、パソコンや、スマホ、携帯、ゲームなどから発生する光はメラトニンの合成が抑制され睡眠の質が落ちるので注意しましょう。

## 今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	645(650)	770(830)
たんぱく質(g)	26.1(26)	30.6(34)
炭水化物(g)	87.3	107.8
脂質(g)	20.6(18)	23.3(23)
食塩量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)



### 9日(月) お月見献立

十五夜は、13日(金)ですが少し早めのお月見献立です。



### 5日(木) 減塩献立

今月から、月に一度減塩の大切さを伝える「減塩献立の日」を設けます。