

実施日	献立名	食品名				栄養色	食品名				栄養色	実施日	献立名	食品名				栄養色																																	
		g	g	g	g		g	g	g	g				g	g	g	g		g	g	g	g																													
20日 (水)	あなごどんぶり ぎゅうにゅう わかめじる からしあえ	<ごはん> 精白米				80	黄	青ねぎ	5	緑	20	コッペパン	コッペパン				1	黄	玉ねぎ	20	緑																														
		<具> 刻み穴子味つき				40	赤	だし昆布	5	緑			鶏肉	15	赤	にんじん	3	緑	なたね油	0.2	黄																														
		酒				1	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄			じゃがいも	40	黄	酢	35	黄	レモン果汁	1	緑																														
		さとう				1	黄	削り節	3	黄			キャベツ	30	黄	玉ねぎ	30	黄	しもじ	1	黄																														
		みりん				1	黄	水	130	黄			にんじん	15	黄	塩	0.4	黄	さとう	3	黄																														
		こいくちしょうゆ				1.8	黄	焼き豚	10	赤			塩	15	黄	ごしょう	0.01	黄	ごしょう	0.2	黄																														
		濃粉				0.5	黄	キャベツ	45	黄			うすくちしょうゆ	5	黄	酒	1	黄	削り節	1	黄																														
		水				20	黄	にんじん	5	黄			水	1.5	黄	水	1	黄	濃粉	0.1	黄																														
		わかめ(塩)				3	赤	なたね油	0.5	黄			酒	1	黄	水	1	黄	水	2	黄																														
		じゃがいも				30	黄	辛子(粉)	2	黄			水	50	黄	魚	45	黄	チョコレートスプレッド	1袋	黄																														
にんじん				10	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	鰯	7	赤																																								
えのき茸				7	緑	さとう	0.8	黄																																											
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミン 繊維												エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミン 繊維																																							
kcal				g				mg				mg				kcal				g				mg				mg																							
597				21.7				17.4				2.5				301				77				1.6				2.5				387				0.57				0.64				13				5			
602												626																																							

21日 (木)	あげパン ぎゅうにゅう ごもくごめめん にんじんの レモンふうみ	コッペパン				1	黄	削り節	3	黄	29	ちらしずし ぎゅうにゅう ぶたじる つきみだんご	精白米				70	黄	きざみ揚げ	3	赤		
		フライ油(なたね油)				7	黄	水	150	黄			ちりめんじゃこ	5	赤	里芋	25	黄					
		きな粉				9	黄	ツナ	10	赤			にんじん	5	赤	はくさい	20	緑					
		さとう				7	黄	にんじん	30	赤			ごぼう	5	赤	にんじん	10	赤					
		鶏肉				15	赤	玉ねぎ	30	赤			うすくちしょうゆ	2	黄	青ねぎ	5	赤					
		米粉めん				30	黄	なたね油	0.3	黄			さとう	1.5	黄	赤味噌	9	赤					
		はくさい				25	赤	塩	0.2	黄			みりん	0.5	黄	煮干し	2.5	黄					
		にんじん				10	赤	ごしょう	0.01	黄			削り節	0.5	黄	水	120	黄					
		青ねぎ				5	赤	レモン果汁	0.7	黄			水	20	黄	白豆団子	40	黄					
		干し椎茸				0.5	赤	酢	1	黄			水	8	黄	あずき(乾)	12	黄					
うすくちしょうゆ				3.5	黄	さとう	1	黄	塩	0.3	黄	さとう	7	黄									
塩				0.3	黄				さとう	1.5	黄	塩	0.1	黄									
みりん				0.6	黄				だし昆布	0.3	赤	水	45	黄									
だし昆布				0.3	赤				豚肉	15	赤												
602												626											

9月29日は十五夜です

古くから十五夜には、農作物の収穫を祝って月見だんごや里いもなどをお供えし、お月見をする風習があり、これを中秋の名月とも言います。

給食では、「月見だんご」と里いも入りの豚汁が登場します。

実りの秋に感謝して、お月見をしてみてください

22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと キャベツのいために いわしのしょうがに てつくりふりかけ	精白米				75	黄	土しょうが	1	緑	22	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう うずらたまご とりにくのあまずに	<ごはん> 精白米				80	黄	なたね油	0.5	黄		
		豚肉				30	赤	さとう	2.1	黄			<具> 刻み穴子味つき				40	赤	こしょう	0.01	黄		
		酒				0.3	黄	こいくちしょうゆ	1.7	黄			酒				1	黄	うすくちしょうゆ	4	黄		
		塩				0.2	黄	みりん	0.4	黄			キャベツ				30	黄	削り節	3	黄		
		キャベツ				30	黄	削り節	0.3	黄			糸こんにゃく				30	黄	水	15	黄		
		ごぼう				12	赤	水	15	黄			にんじん				12	赤	ひじき(乾)	1	赤		
		にんじん				12	赤	こいくちしょうゆ	0.5	黄			にら				10	赤	こいくちしょうゆ	0.3	黄		
		なたね油				0.5	黄	さとう	0.5	黄			なたね油				0.5	黄	みりん	0.5	黄		
		さとう				2	黄	みりん	0.5	黄			さとう				4.5	黄	削り節	0.1	黄		
		こいくちしょうゆ				2	黄	削り節	0.3	黄			水				10	黄	赤しそ粉末	3	緑		
削り節				0.3	黄	水	3	黄	いわし(筒切り)				1尾	赤	白こま	0.5	黄						
水				10	黄																		
551												587											

給食レシピ

～9月の献立より～
<15日(金)たこめし>
(材料・分量は献立表を参考にしてください)

【作り方】

- ①だしをとる。
- ②たこを一口大に切り、こいくちしょうゆと酒を加えて下煮する。
- ③炊飯器に洗った米と煮た具、煮汁、残りの調味料、だし汁を入れて炊く。

26日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに こまつなのびたし	精白米				75	黄	なたね油	0.5	黄	26	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきと えだまめのにも	精白米				70	黄	削り節	2	黄		
		豚肉				20	赤	削り節	0.5	黄			豚肉				15	赤	水	110	黄		
		こいくちしょうゆ				0.3	黄	水	15~20	黄			きざみ揚げ				5	赤	うどん	10	赤		
		酒				0.3	黄	鶏肉	3	赤			うどん				60	黄	玉ねぎ	7	赤		
		平天				20	赤	うすくちしょうゆ	3	黄			ひじき(乾)				45	赤	わかめ	1	赤		
		じゃがいも				55	黄	さとう	2.2	黄			つき赤こんにゃく				7	黄	わかめ	1	赤		
		玉ねぎ				50	黄	酒	1	黄			むぎ枝豆				8	黄	わかめ	1	赤		
		にんじん				20	赤	削り節	0.3	黄			なたね油				0.5	黄	わかめ	1	赤		
		土しょうが				0.8	赤	水	30	黄			さとう				1.8	黄	わかめ	1	赤		
		こいくちしょうゆ				3	黄	小松菜	25	緑			ごしょう				0.6	黄	わかめ	1	赤		
さとう				1.5	黄				水				10~15	黄	わかめ	1	赤						
573												574											

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。

除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
- 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものの提供や加工品に含まれることはありません。
- 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきと えだまめのにも	精白米				70	黄	削り節	2	黄	27	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきと えだまめのにも	精白米				70	黄	削り節	2	黄		
		豚肉				15	赤	水	110	黄			豚肉				15	赤	水	110	黄		
		きざみ揚げ				5	赤	鶏肉	3	赤			きざみ揚げ				5	赤	うどん	10	赤		
		うどん				60	黄	うすくちしょうゆ	3	黄			うどん				60	黄	玉ねぎ	7	赤		
		玉ねぎ				45	赤	酒	1	黄			ひじき(乾)				45	赤	わかめ	1	赤		
		にんじん				20	赤	削り節	0.3	黄			つき赤こんにゃく				7	黄	わかめ	1	赤		
		青ねぎ				10	赤	水	30	黄			むぎ枝豆				8	黄	わかめ	1	赤		
		カレー粉				0.5	黄	さとう	1.8	黄			なたね油				0.5	黄	わかめ	1	赤		
		みりん				0.5	黄	こいくちしょうゆ	0.6	黄			さとう				1.8	黄	わかめ	1	赤		
		うすくちしょうゆ				3	黄	酒	1	黄			ごしょう				0.6	黄	わかめ	1	赤		
うすくちしょうゆ				2	黄	削り節	0.6	黄	水				10~15	黄	わかめ	1	赤						
塩				0.4	黄																		
濃粉				1.5	黄																		
574												574											

◆ かるしお®メニューを家庭でも Part.2

かるしお® レシピでは、見た目も大切にしています。「野菜の切り方」をひと工夫すると、彩り良く、味も均一に入り、おいしく仕上がります。動画で解説しているので、ぜひご家庭で取り入れてみてくださいね。

今月のコラム

食育講座

『小学校給食の工夫を家庭の食事にも』

食塩の適切なとり方について試食や体験を通して学べる講座になっています。詳細及び申込みは右記の二次元コードから！

吹田市電子申込システム

【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分は、食品名欄に<>で示しています。例：4日(月)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。