



9がつ こんだてひょう



（れいわ8ねん）
（しるめき） になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 514

日	よう日	こんだてめい	たべもののほたらき			栄養成分	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	おしらせ
			赤 ちやくにゆく ほねをつくる	緑 からだのちやうし をことのえる	黄 ねつやちからの もとになる						
1	火	ごはん はくさいときくらげのスー さんまかんるに わかめとツナのサラダ	きゅうにゅう ベーコン さんま わかめ ツナ	にんじん、はくさい きくらげ、しいたけ なげなぎ、きゅうり えだまめ、たまねぎ	ごはん ごまあぶら ドレッシング	小 中	600 719	21.9 24.7	24.8 27.5	2.1 2.5	・今日9月1日は「防災の日」です。私たちが住むこの横浜町は海が近い町です。災害が起きたときに備えて、おうちでも非常食にどうするかを話し合ってみましょう。
2	水	ごはん ハヤシライス ツナとブロッコリーのサラダ	シヨア ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん、たまねぎ エリンギ、にんにく ブロッコリー、きゅうり コーン	ごはん おおむぎ ハヤシライス パター じゃがいも ドレッシング	小 中	687 869	24.7 30.8	20.9 27.4	2.6 3.5	・今日の給食で使用する「じゃがいも」は、横浜町でとれたおいしいじゃがいもです。横浜町のじゃがいもは、青森県の中では生産量が1位となっています。 ★スプーンがつきます
3	木	ごはん じゃがいものみそじる ほうろくおやき さやいんげんのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ、 みそ、ほうろく、とりこ	にんじん、 さやいんげん ごま	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	小 中	552 677	26.9 30.5	16.3 18.2	1.9 2.3	・いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が多くはいついて、世界では主食として食べる国もあります。日本では、じゃがいもの他にさといも、さつまいも、ながいもなどが食べられます。
4	金	ごはん もずくスープ にくじゃがコロッケ なすのコーポロのため	ぎゅうにゅう もずく ベーコン とりこ、ぶたにく	しめじ、たまねぎ ほうろく、なす にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが	ごはん じゃがいも パンこ さとう、あぶら でんぷん	小 中	594 712	17.0 19.5	22.4 24.5	2.1 2.4	・みなさん、上手に配膳（はいぜん）はできていますか？全園に盛りつけ終わった後、食卓にたくさん残っていませんか？みんなに同じくくらの量を盛りつけ、食卓が空っぽになるように上手に配膳しましょう！
7	月	ごはん こまつなのみそじる ショウロンポー メンマのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく	にんじん、こまつな なげなぎ、かぼちゃ メンマ、ごま	ごはん ごまあぶら、さとう ショウマイのかわ	小 中	625 749	25.5 30.0	21.6 23.5	2.6 3.2	★ショウロンポーは小1・2年1個、その他2個です
8	火	ごはん チンゲンサイスープ たまご豆腐 チンジャオロース	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ たまご豆腐 ぶたにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが ピーマン、あかハシリ いためソース	ごはん ごまあぶら いためソース	小 中	589 717	26.8 31.2	22.6 25.7	2.5 2.9	・今日はコッペパンに割れ目がついています。そこにウィンナーやサラダをはさんでホットドックのようにして食べてみてください。
9	水	ごはん どろにくとやさいのスー ポックボークウィンナー いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう どろにくと、ウィンナー ツナ	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ さやいんげん	パン あぶら、マヨネーズ	小 中	640 843	25.2 35.1	31.5 45.5	2.9 4.0	★ロングウィンナーは小1～4年1本、その他2本です
10	木	ごはん どんじん あじフライ（パックス） もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やき豆腐 アジ、かにかま	にんじん、ごぼう しめじ、ごんにやく はくさい、なげなぎ きゅうり、もやし	ごはん あぶら、すりごま ドレッシング	小 中	626 766	29.6 34.9	20.3 23.8	2.6 3.1	・ごぼうには、みなさんのお腹の調子をととのえてくれる「食物せんい」が多く入っています。給食で使用するごぼうは、すべて青森県産のものです。
11	金	ごはん ミートソース ブロッコリーサラダ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく だいたす、ツナ	にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん トマト、パセリ、コーン ブロッコリー、パプリカ	パン バター、さとう ドレッシング ゼリー	小 中	683 847	30.7 38.1	26.2 31.5	4.6 6.0	・おいしいトマトを見かけるポイントは、おしりに星の形や白いスジがあることです。買うときに覚えておきましょう。今日のミートソースにはトマトがたっぷり使われています。 ◎お盆回収日です◎
14	月	ごはん だいこんとだかなのみそじる ハラやき ほうろくそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ぶたにく	だいこん、だかな たまねぎ、しめじ ピーマン、にんじん ほうろくそう、もやし	ごはん サラダあぶら さとう、ごま	小 中	586 736	28.3 34.6	19.2 22.6	2.2 2.8	・食事を始めるときにきちんと「いただきます」とあいさつをしていてでしょうか。わたしたちは他の生き物の命をいただくことで、生きることができています。しっかりとあいさつをして感謝の気持ちをもち、食事をしましょう。
15	火	ごはん つみれじる どりのみそやき てっつサラダ	ぎゅうにゅう いわしつみれ、とうふ とりこ、ひじき、だいず ちりめん、チーズ	だいこん、だかな なげなぎ、パプリカ こまつな	ごはん ごまあぶら	小 中	611 743	28.7 33.3	20.8 23.1	2.6 3.2	朝ごはんをしっかりと食べてこよう！
17	木	ごはん どうぶつえきののみそじる ほうろくフライ（パックス） さんいよくすのもの	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、みそ ほうろく、かまぼこ	にんじん、えのきだけ なげなぎ、きゅうり だいこん	ごはん あぶら パンこ いりごま、さとう	小 中	588 701	23.5 27.1	19.1 20.4	2.1 2.6	
24	木	ごはん わかめのおしろうがスープ めだまやき豆腐オムレツ ガハオいため カップヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ、ベーコン わかめ、たまご ぶたにく、たまねぎ ヨーグルト	にんじん、だいこん しいたけ、なげなぎ もやし、たまねぎ パプリカ、ピーマン	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう	小 中	618 718	26.2 29.9	17.0 19.0	2.2 2.4	・カレールーに鶏ごぼろを盛り、その上にガハオ炒め、目玉焼きオムレツをのせて食べましょう。目玉焼きは、しっかりと火が通っていますが、卵黄ソースを使った「半熟風」の目玉焼きになっています。 ★スプーンがつきます
25	金	ごはん さといもじる キャベツいりひらつくね きりぼしだいこんのきんぴら じゃこうやデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ つね、ベーコン みそ、きりぼし	にんじん、だいこん ごぼう、なげなぎ キャベツ、しめじ きりぼし	ごはん さといも サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング ゼリー	小 中	679 812	23.9 27.5	19.0 21.8	2.4 2.7	・今日は中秋の名月です。お月見の日ともいいます。今日は月がきれいにみられるといいですね。お月見の日にはさといもや団子、すすきを飾って月をめでるといいます。
28	月	ごはん モロヘイヤスープ ミートボール はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ きゅうり、きくらげ	ごはん はるさめ いりごま	小 中	588 604	20.0 23.1	20.3 19.5	2.4 2.4	★ミートボールは 小1・2年1個、その他は2個 ★横浜小学校6年生はバイキング給食です。
29	火	ごはん はくさいのみそじる ほうろくそうざようざ ごもきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく	にんじん、しめじ はくさい、ごぼう ほうろくそう しいたけ、ごんにやく	ごはん きょうざかわ サラダあぶら、さとう いりごま、さとう	小 中	604 728	23.1 27.2	19.5 21.4	2.4 2.7	★きょうざは小1・2年1個、その他は2個です。
30	水	ごはん せんべいじる メバルのあまこじやき こまつなのみそひじきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やき豆腐 メバル、ひじき ツナ	にんじん、ごぼう まいだけ、はくさい なげなぎ、こまつな えだまめ	ごはん おつゆせんべい	小 中	559 688	29.0 33.5	13.4 14.9	2.1 2.6	

（しるめき） になっている食材は横浜町でとれたものです。
* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間がかかる、といったことが想定されます。
家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事の楽しさを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



☆お知らせ☆

9月のお盆回収日は
11日（金）です。
（麺の日です。）