

# 9月給食だよ!

2024年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
3 火	なつやさい カレーライス	げんきサラダ こにほしのレモンずあえ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり すきこんぶ	かぼちゃ にんじん オクラ トマト	たまねぎ みとよなす にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン
4 水	むぎごはん	さばのうめりやき やさいのあまずあえ なすそうめんじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん そうめん	あぶら ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	うめ キャベツ きゅうり みとよなす たまねぎ
5 木	①わさんぼんとう あげパン ②ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	ポークビーンズ かいそうサラダ れいとうパイ	パン わさんぼんとう さとう ブルーベリージャム	あぶら ごま	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり パイ
6 金	むぎごはん	とりにくのこうみやき きゅうりもみ ひじきとがんものものにもの	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく みそ あぶらあげ がんもどき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし なす
9 月	①か テリビーンズサンド ②ふるさとの食 再発見週間 か ピピンバ	じゃがいもサラダ ABCスープ ぶどう(小・中)	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう(小・中)
10 火	か ピピンバ	わかめスープ フルーツミックス	こめ さとう おおむぎ はるさめ じゃがいも あんにんどうふ	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ みかん もも
11 水	むぎごはん	さんまのしおやき キャベツのおひたし うちまめじる	こめ おおむぎ		さんま だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ
12 木	☆か ②わさんぼんとう あげパン ①ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	とりにくのしおこうじやき にんじんサラダ たまごスープ ヨーグルト	パン わさんぼんとう しおこうじ でんぶん ブルーベリージャム	あぶら	とりにく ツナ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ はねぎ	にんにく たまねぎ エリンギ レタス
13 金	か さつまいもごはん	ちくわのりきゅうあげ やさいのぼんずじょうゆあえ ごもくに	こめ さとう さつまいも てんぷら さといも こんにやく	くろごま あぶら	ちくわ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう
17 火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそいため こんさいじる おつきみだんご	こめ おおむぎ さとう こめこ さといも こんにやく しらたまだんご	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん
18 水	むぎごはん	はまちのてりやき キャベツのちりめんあえ じゃがいものみそしる ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま	はまち あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ ミニトマト(小・中)	キャベツ みとよなす たまねぎ

●献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

●おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。

●🍷のついているものは手袋をして、配膳しましょう。

●9日(月)～13日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中および、かがわ印ウィークでの太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

## ★観音寺学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
19 木	コッペパン	こうやどうふのごまみそあえ カラフルサラダ やさいスープ おはぎ	コッペパン こめこ さとう じゃがいも おはぎ	あぶら ごまあぶら ごま	こうやどうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レタス
20 金	か はぎごはん	ハモのからあげ やさいのいろどりあえ くきわかめのきんぴら	こめ もちごめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	あずき ハモ	ぎゅうにゅう ちりめん くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	えだまめ はくさい ごぼう
24 火	わかめごはん	やきどうふのにくみそかけ やさいのあえもの いももちじる	こめ おおむぎ こめこ さとう すいとん さといも	ごま	やきどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん しいたけ
25 水	☆ むぎごはん	とりにくとだいこんのてりに こまつなたまごのちゅうかあえ ぐたくさんさつまいもとんじる なつとう(小・中)	こめ さとう おおむぎ でんぶん さつまいも こんにやく	ごま ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ なつとう(小・中)	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん もやし たまねぎ ごぼう
26 木	こめこパン	かぼちゃのチーズやき やさいのレモンドレッシングあえ とうがんのスープに なし	こめこパン じゃがいも パンこ	あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな パセリ はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうがん しいたけ なし
27 金	くあじゅーしー	ゴーヤーとだいずのあげに にんじんしりしり とうふチャンプルー	こめ こんにやく さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	しいたけ ごぼう にがうり たまねぎ もやし
30 月	🇯🇵 スイートロールパン (幼小1・2年なし)	サンマーめん かまあげいりのフライ ひじきとやさいのナムル	スイートロールパン ちゅうかめん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ひじき かまあげいりこ	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンとブルーベリージャム」がつきます。

5日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 12日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小

か …「かがわ印給食ウィーク」 香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。

香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう!

☆ …観音寺中学校オリジナル給食 2年生が家庭科の授業を通して、「部活動の特性に合わせた給食」として献立を作成しました。10～11月にも登場する予定です。

🐟 …伊吹中学校オリジナル給食 全校生で、リクエスト献立について考えました。香川の県産品を多く使った献立を作成しました。11月にも登場する予定です。

🍜 …「全国味めぐり給食」 今月は神奈川県にちなんだ料理『サンマー麺』が登場します。お楽しみに!

## 2学期も元気いっぱい毎日をご過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごせるように、

①「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。②栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

③冷たい物を取り過ぎないようにしましょう。