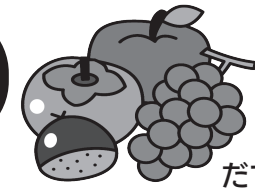


9月の給食目標は「防災について考えよう」



9月

学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和6年度 第600号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
2 さいがいようびちく 災害用備蓄パン(黒糖) ジュリアンスープ チキンのオープン焼き(チーズ) 茹でブロッコリー 小袋マヨネーズ	イベント食「防災の日」 (低)717 (中)721 (高)722 (中学)726 低24.3 中24.5 高24.5 中学24.5 小麦粉、上白糖、マーガリン、黒糖蜜、ショートニング、鶏卵加工品、ぶどう糖、パン酵母、食塩【卵、乳、小麦、大豆】 キャベツ、玉葱、人参、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール 鶏肉、植物油、パン粉、チーズ、砂糖、食塩、しょうゆ、粉末状植物性たん白、乳たん白、酵母エキス、乾燥赤ピーマン、乾燥パセリ、香辛料、塩こうじ【乳、小麦、大豆、鶏肉】 ブロッコリー、食塩 【大豆】	3 ごはん ふのりの味噌汁 メンチカツ 梨 2コ	(低)642 (中)691 (高)739 (中学)797 低19.9 中21.0 高22.3 中学23.9 ふのり、じゃがいも、刻み揚げ、かつおだし、みそ 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、粒状植物性たん白、パン粉、しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料 小麦粉、コーンフラワー、植物油【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 梨(1/8)	4 茹でうどん 肉ごぼううどん かき揚げ	(低)599 (中)633 (高)644 (中学)703 低25.4 中27.6 高28.8 中学32.3 豚肉、ごぼう、長ねぎ、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、かつおだし 玉葱、人参、ごぼう、春菊、食塩、小麦粉、粉末状植物性たん白、揚げ油(パーム油) 【小麦、大豆】	5 スライSPAN ミネストローネ 肉団子 2コ マカロニサラダ	(低)626 (中)634 (高)642 (中学)718 低23.2 中23.7 高24.1 中学26.8 シヨルターベーコン【豚肉】、じゃがいも、玉葱、キャベツ、ダイストマト、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール 鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、人参、枝豆、水くわい、ねぎ、水溶性食物繊維、食塩、生姜、キャベツ、香辛料、酵母エキス、砂糖、揚げ油、トマトケチャップ、食酢 小麦粉不使用しょうゆ、トマトペースト、ウスターソース、トマトミックスジュース、りんごジュース、人参ペースト 【鶏肉、大豆、豚肉、りんご】 エクセルマカロニ【小麦】、コーン、まぐろ水煮、ノンエッグマヨネーズ【大豆】、サラダ油、すし酢【小麦】、上白糖、食塩、こしょう	6 ごはん 麻婆豆腐 ショーロンポー 2コ 無限!もやし!!	(低)794 (中)854 (高)914 (中学)996 低30.7 中32.5 高34.6 中学38.3 鶏ひき肉、豆腐、長ねぎ、生姜、三温糖、清酒、豆板醤、みそ、しょうゆ、でん粉、麻婆豆腐の素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂、たけのこ水煮、難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ、でん粉、砂糖、植物油、かきエキス調味料、発酵調味料、食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】 もやし、白ごま、ラー油【ごま】 にんにく、マヨネーズ【大豆】、鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ
9 ごはん わかめスープ たらこフライ チンジャオロースー	(低)626 (中)679 (高)734 (中学)803 低37.3 中40.2 高43.2 中学48.4 カットわかめ、豆腐、長ねぎ、白ごま、しょうゆ、食塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 すけとうだら、パン粉、並塩、バターミックス、こしょう、揚げ油【小麦、大豆】 豚肉、ピーマン、たけのこ水煮、玉葱、清酒、しょうゆ、でん粉 青椒肉絲ソース【小麦、大豆、鶏肉】	10 ごはん 大滝産なめこおろし汁 黄金豚の生姜焼き えったまの彩り	イベント食「地産地消の日」 (低)556 (中)596 (高)634 (中学)675 低22.1 中22.8 高23.5 中学24.5 大滝産なめこ水煮、大根、長ねぎ、かつおだし、みそ 豚肉、生姜焼きのたれ【小麦、大豆】 玉葱、人参、ほうれん草、和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】 伊達産のお米、牛乳、豚肉、たまねぎ(えったま 333)、大滝産のきのこを使用しています!	11 茹でラーメン 冷やし中華のたれ かしわ味天 冷やし中華の具	(低)637 (中)668 (高)668 (中学)713 低29.0 中30.1 高30.2 中学31.6 【小麦、大豆、りんご、ごま】 鶏肉、天ぷらミックス、めんつゆ、植物油 【小麦、大豆、鶏肉、さば】 きゅうり、もやし、人参、コーン、チャーシュー【小麦、大豆、豚肉】 塩中華ドレッシング	12 スライスベーグル コンソメスープ ポークハムカツ 手作りソース 千切りキャベツ	(低)530 (中)535 (高)540 (中学)633 低17.8 中18.1 高18.2 中学21.3 小麦粉、砂糖、小麦グルテン、ショートニング、食塩、モルト、イースト【小麦】 じゃがいも、玉葱、きょういんげん、にんにく、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール、パセリ 豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料、砂糖、パン粉、植物油、粉末状混合調味料、大豆粉、水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】 トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖 キャベツ ※スライスベーグルは、ハムカツとキャベツをサントして食べよう!	13 ごはん 肉じゃが煮 いわしの生姜煮 ごまドレッシング和え	(低)613 (中)669 (高)720 (中学)796 低29.0 中31.0 高32.8 中学36.1 じゃがいも、豚肉、しらたき、人参、玉葱、きょういんげん、三温糖、みりん、しょうゆ いわし、水あめ、砂糖、しょうゆ、発酵調味料、生姜、こんぶだし、醸造酢、食塩 【小麦、大豆】 ほうれん草、もやし、食塩、香りごまドレッシング【ごま】
9月1日は防災の日! 非常持出袋 ※注意! : 9月2日の備蓄パンは缶詰の中に入っています。缶詰の切り口でけがをしないように注意しましょう!		17 鮭わかめごはん 月見汁 さつまいももち おかか和え	イベント食「十五夜の日」 (低)544 (中)584 (高)626 (中学)668 低14.3 中15.2 高16.0 中学17.0 わかめ、鮭、食塩、還元水あめ、砂糖、昆布エキス、酵母エキスパウダー【鮭】 里芋、大根、長ねぎ、しょうゆ、みりん、かつおだし さつまいも、ばれいしょ、砂糖、食塩、小麦粉加工品、パーム油【小麦】 白菜、人参、しょうゆ、三温糖、削り節ふりかけ用【さば】	18 茹でスパゲティ ミートソース スパゲティ ハッシュポテト	(低)710 (中)764 (高)787 (中学)884 低31.5 中34.6 高36.3 中学41.4 豚ひき肉、玉葱、人参、大豆そぼろ、トマトピューレー、にんにく、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、バター、チーズ、白ワイン、パセリ、エスパニョールソース、ハヤシルウ【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】 馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩、植物油【大豆】	19 スライSPAN クリームシチュー ハンバーグ ミニトマト 2コ	(低)705 (中)730 (高)750 (中学)841 低33.1 中34.3 高35.4 中学38.9 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、食塩、生クリーム、脱脂粉乳、牛乳、こしょう、チキンコンソメ、ホワイトルウ、ベシメルソース【乳、小麦、大豆、豚肉】 鶏肉、豚肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、食塩、香辛料、オニオンエキスパウダー、酵母エキス【鶏肉、豚肉、大豆】 ミニトマト	20 麦入りごはん チキンカレー フルーツゼリー和え	(低)698 (中)765 (高)831 (中学)923 低21.0 中22.8 高24.7 中学27.5 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、赤ワイン、豆乳クリーム、ウスターソース、チキンコンソメ、トマトピューレー、フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 りんご缶、パイン缶、マスカットゼリー【りんご】、カクテルゼリー 【大豆、りんご、もも】
塩分・脂質平均栄養価は エネルギー-Kcal 塩分g 脂質g 低学年 640 2.3 21.9 中学年 678 2.4 22.4 高学年 710 2.6 22.9 中学生 783 3.0 24.3		24 麦入りごはん 中華丼 ギョーザ 2コ	(低)630 (中)684 (高)739 (中学)801 低35.8 中38.9 高41.9 中学45.7 豚肉、むきえび、いか、うずら卵、人参、たけのこ水煮、白菜、生姜、清酒、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、こしょう、でん粉、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、なら、粒状大豆たん白、なたね油、ごま油、食塩、清酒、オイスターソース、でん粉、たん白加水分解物、もち米粉、しょうゆ、香辛料、ポークエキス調味料、大豆粉、砂糖、酵母エキス、サフラワー油 【小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま】	25 茹でうどん ビルマ汁 竹輪の磯辺揚げ ①1コ ②2コ	イベント食「橋本県 郷土メニュー」 (低)520 (中)557 (高)568 (中学)690 低24.1 中25.7 高26.7 中学31.4 豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、なす、きょういんげん、ダイストマト、カレー粉、食塩、かつおだし 魚肉すり身、でん粉、砂糖、食塩、難消化性デキストリン、魚醤、植物油、粉末状植物性たん白、ドロマイト、小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油【小麦、大豆】	26 コッペパン デミグラスシチュー ポークフランク イタリアンサラダ	(低)642 (中)663 (高)683 (中学)798 低33.6 中35.0 高35.8 中学40.1 鶏肉、じゃがいも、玉葱、ダイストマト、にんにく、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、こしょう、パセリ、チキンコンソメ、ブイヨングラニューール、デミグラスソース【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ゼラチン】、ハヤシルウ、ビーフシチュールウ【乳、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ、りんご】 豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料【豚肉】 キャベツ、人参、まぐろ水煮、イタリアンドレッシング	27 ごはん すまし汁 わかどり若鶏から揚げ 2コ 北海道名物! ラーメンサラダ	(低)679 (中)722 (高)763 (中学)835 低24.7 中25.8 高26.7 中学28.9 海鮮ボール(サッパ・ヒメジ(魚卵含む)) 【卵、大豆、豚肉、いか】、大根、長ねぎ、清酒、食塩、しょうゆ、かつおだし 鶏肉、しょうゆ、小麦粉、還元水飴、生姜、本みりん、砂糖、食塩、でん粉、コーングラッツ、粉末状大豆たん白、香辛料、揚げ油(なたね油、とうもろこし油) 【小麦、大豆、鶏肉】 生ラーメン【小麦】、きゅうり、ポークハム【豚肉】、しょうゆ、三温糖、すし酢【小麦】、ごま油、白ごま

注意 9月は給食費の口座振替が2回あります!!

8月分は 9月2日(月)です

9月分は 9月30日(月)です

※残高不足にご注意ください

9/1は防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りなくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!

防災について考えよう!



伊達市ブランドたまねぎ!

えったま333



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



- 10日(火) えったまの彩り和え
- 20日(金) チキンカレー
- 26日(木) デミグラスシチュー

えったまは、一般的なたまねぎに比べて、糖度やビタミンC、高酸化力が高いことも特徴ですよ!



ローリングストックのポイント

3つのポイントをおさえよう!

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ、ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



伊達市内の農家、上野さんより「えったま333」を無償提供していただきます! 給食の具材としてたくさん使用しますので、今年で4年目となるご提供に感謝して伊達の恵みを味わいましょう!

「えったま333とは!?」
右のマンガも読んでみてね!

25日(水) 栃木県ご当地メニュー ビルマ汁

ビルマ汁とは、栃木県益子町のご当地メニューです。戦争でビルマ(現ミャンマー)に出征した兵士が、そこで食べたスープのおいしさが忘れられず、日本に帰国後、手に入るもので再現したのが始まりと言われています。夏野菜の代表、トマトやナス、さやいんげん、じゃがいもを入れて、和風だしとカレー粉で煮込んで作ります。給食では、うどんを入れていただきます!

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日

9月1日の「防災の日」にちなんで、『防災給食』を食べましょう。防災給食とは、災害時に備えて備蓄している防災食品を実際に食べることによって、防災に関する関心・理解を深めようとする取り組みです。

2日(月)は、食育センターで備蓄している「災害用備蓄パン(黒糖)」を提供します! 缶詰の中にパンが入っているので、缶詰の切り口でけがをしないよう注意しましょう。



2024年の十五夜は
9月17日です

「お月見」を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」ですね。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。

給食では、17日(火)に里いもの入った月見汁が提供されます。秋の味覚を味わいましょう!

