



令和6年9月献立表

小学校・中学校

今月の目標

手をきれいに^{あら}洗いましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実		
3	火	調理リハール	麦ごはん					米 麦		650 784
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	小麦粉 さとう	油		
		さばのハーブやき	さば		バジル パセリ					
		シャキシャキサラダ				だいこん きゅうり キャベツ				
		たくじょう しおだれドレッシング スイートポテト					しおだれ ドレッシング さつまいも さとう	油		
9	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		627 747	
		とうがんじる	油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 玉ねぎ しいたけ	でんぷん			
		しんきゅうしょくセンター おいおいメンチカツ	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	小麦粉	油		
		ズッキーニのいためもの	ソーセージ			キャベツ ズッキーニ コーン		油		
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		600 716	
		とりだんごじる	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい 玉ねぎ	小麦粉	油		
		ぶたじゃがソースいため きよほう 小2こ中3こ	ぶた肉 さつま揚げ			玉ねぎ きよほう	じゃがいも さとう	油		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		664 790	
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん			
		まぐろとレバーのあげに やさいのちゅうかごまサラダ	まぐろ とりレバー			きゅうり キャベツ もやし	さとう ごま ごま油	油		
12	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		658 851	
		ミートソース	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん			
		ハムステーキ	とり肉 ぶた肉							
		やさいのサワーあえ				コーン キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油		
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		635 750	
		みだくさんじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ごぼう				
		あじのおろしかけ ひじきごはんのぐ	あじ とり肉	ひじき	にんじん	だいこん えだ豆 こんにゃく	さとう さとう	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
17	火	さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	でんぷん		697 814	
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 小麦粉	油		
		こまつなのごまあえ	ツナ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
		つきみだんご					米粉 さとう			
18	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		623 813	
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油		
		とりにくとれんこんのソテー フルーツポンチ	とり肉		にんじん	れんこん エリンギ みかん パインアップル 黄桃 ゼリー(りんご)	さとう	オリーブ油		
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		617 741	
		ぼんじる	大豆 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	なす ごぼう 玉ねぎ				
		いわしのうめに ぶたにくとキャベツの いためもの	いわし ぶた肉		赤しそ	うめ キャベツ 玉ねぎ	さとう	油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
20	金	ちゅうかどん	ぶた肉 いか えび うずらたまご		にんじん	たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが	でんぷん		636 759	
		やきどりのねぎソースかけ きりぼしだいこんの ごまずあえ	とり肉 チキンハム		ねぎ にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま ごま油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油		
24	火	かぼちゃのソテー	ベーコン		かぼちゃ にんじん	コーン		オリーブ油	601 714	
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう			
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
25	水	はるさめスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	はるさめ		626 729	
		たまごいりタイととこなめの ガパオライスどん	ぶた肉 たまご	あかもく	ピーマン 赤ピーマン	エリンギ 玉ねぎ	さとう			
		こまつなサラダ	ツナ		こまつな	きゅうり				
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ		

26	木	きしめん 牛乳		牛乳		きしめん		625 742	
		きつねしるかけ	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		油
		ささみおそばぱいにフライ	とり肉		青じそ	うめ	小麦粉		
27	金	はくさいのおひたし			こまつな	はくさい きゅうり	さとう	674 795	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		なまあげのうまに	生揚げ とり肉		にんじん	たけのこ だいこん	さとう		
30	月	さばのぎんがみやき	さば みそ			玉ねぎ	さとう	669 879	
		れいとうみかん				みかん			
		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くるざとう		
		パンプキンシチュー	とり肉	牛乳 だっしふん乳	にんじん かぼちゃ こまつな	玉ねぎ エリンギ	小麦粉		バター
ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん				
	えだまめサラダ	ツナ			えだ豆 もやし きゅうり	さとう	オリーブ油		

※ 調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	640 775
基準値	650 830

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。
(TEL 35-4001)

※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

今月の料理紹介

🍀よくかも🍀

- 11日 まぐろとレバーの揚げ煮
- ★味わおう★
- 18日 鶏肉とれんこんのソテー
- ♪作ってみよう♪
- 20日 中華丼
- 🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷
- 19日 盆汁

今月の応募献立

25日(水)
卵入りタイと常滑のガパオライス丼



鬼崎北小学校
竹内 真理 さん



19日(木)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～



たべもの
カレンダー
巨峰

新給食センターがオープンします！

常滑市では、南学校給食共同調理場(昭和39年度竣工)及び北学校給食共同調理場(昭和44年度竣工)の2箇所
給食を調理し、市内の小中学校・幼稚園・保育園・こども園に提供していましたが、施設の老朽化が進んでおりました。

そこで、最新の衛生管理基準や食物アレルギーに対応した調理場とするとともに、効率化を図るため、2つの調理場を統合して移転新築しました。

令和6年9月9日から、いよいよ新給食センターでの調理を開始し、児童生徒に提供していきます。初日には「新給食センターお祝いメンチカツ」として、キャラクターが印刷されたメンチカツを提供します。



★食器・食缶・バット・スプーン がかわるよ！

食器や食缶・バットの形が、今まで使用していたものから少し変わります。スプーンは今まで通り必要な献立の日のみ給食センターから配送します。



★9月3日は調理リハーサルです

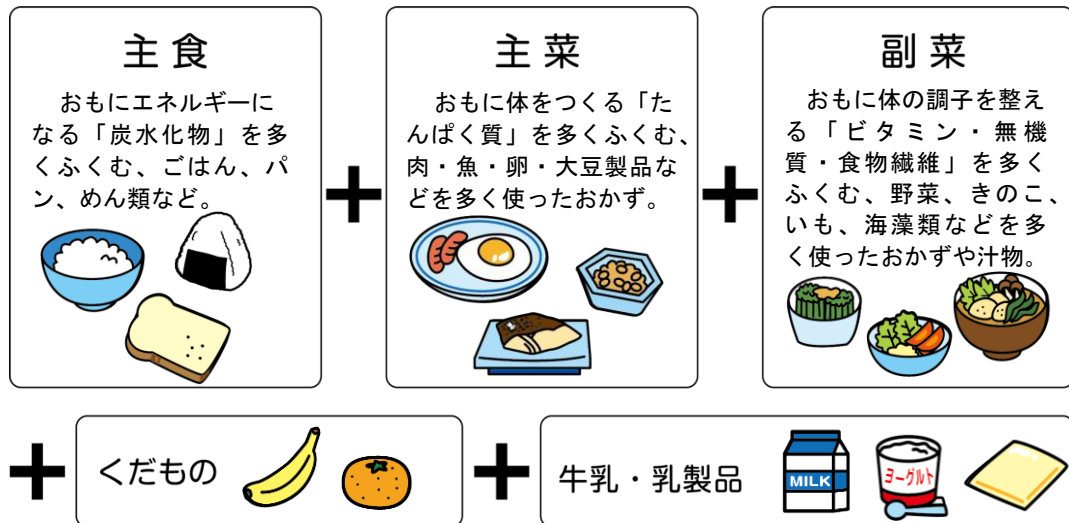
9月3日(火)は牛乳の提供がありませんので、お茶などの飲料を必ず持ってきましょう。

なお、9月4日(水)～6日(金)の3日間は、リハーサルの点検評価作業ならびにセンター本稼働の準備のため、給食を提供することができませんので、ご承知おきください。

朝ごはんのバランスを考えよう！

◎栄養バランスを整えるには？

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、一日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きをよくなり、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて生活習慣が乱れたりしていませんか？
まずは早起き・早寝を心がけて、朝からおなかのすくように生活リズムをととのえましょう。



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。
そのため、野菜ジュースはあくまで野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

☆本日の給食

毎日更新！
給食の写真を掲載しています。



☆常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》

通常メニュー 子育て

↓
学校給食

