

# 8, 9がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和5年8月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
31	木	ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ オレンジゼリー	ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	ほくさい もやし にんにく たまねぎ オレンジ	こめ		539.0 21.6 12.5	83.8 2.7
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ブロッコリーソテー かぼちゃとベーコンのマカロニスープ	とりにく ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく たまねぎ	こめ さとう マカロニ	オリーブゆ	632.0 22.7 25.5	91.8 2.5
4	月	あげパン ぎゅうにゅう にくだんご トマトポトフ	きなこ とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ スズキキニ	こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	544.0 21.9 23.6	62.0 2.4
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースかけ ジャーマンポテト はるさめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも はるさめ		593.0 22.1 16.9	85.4 2.7
6	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ むしシュウマイ もやしとほうれんそうのソテー	ぶたにく しほりとうふ しろみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが もやし	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ		653.0 25.9 22.0	87.0 2.5
7	木	とりできどん ぎゅうにゅう やさしいごまいため みそしる	とりにく さつまあげ もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	716.0 28.7 25.4	89.2 2.5
8	金	なつやすいかレー ぎゅうにゅう やさしいソテー ぶどうゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ にんにく なす キャベツ コーン ぶどう	こめ じゃがいも さとう みずあめ		707.0 22.4 16.9	115.4 3.2
11	月	わかめごはん ぎゅうにゅう クロック やさしいとベーコンのカレーソテー みそしる	ぶたにく ベーコン もめんどうふ うすあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら	611.0 19.8 21.9	81.6 2.9
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのマヨネーズやき もやしとベーコンのソテー とうふのちゅうかに	ちくわ ベーコン ぶたにく うずらたまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんじん チンゲンさい	もやし たまねぎ しょうが	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう かたくりこ		612.0 28.5 20.9	74.8 2.5
13	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに とりにくとキャベツのいためもの けんちんじる	さば しろみそ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ にんにく だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも		671.0 27.0 23.3	82.7 2.8
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいたとじゃがいものミートソースに こまつなツナのソテー たまねぎのスープ	ぶたにく だいた ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも		599.0 23.1 18.0	84.6 2.8
15	金	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう とんじる ナタデココいりミックスフルーツ	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ コーン だいこん おうとう パイン ナタデココ	こめ じゃがいも こめあめ さつまいも さとう	なたねあぶら	550.0 14.5 24.7	66.6 2.3
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン さんしょくあえ ワンタンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ さとう こめこ さとう ワンタン	なたねあぶら	694.0 26.0 27.4	81.6 2.7
20	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのおおやき きぼだいこんのいりに さつまじる	さけ さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん だいこん	こめ さとう さつまいも		636.0 27.9 21.3	79.7 2.4
21	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそかけ キャベツのごまずあえ ごもくじる	あつあげ ぶたにく しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ さとう	いりごま	553.0 21.9 18.1	72.7 1.6
22	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう もやしとコーンのおひたし レアチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく もやし コーン	こめ さとう		774.0 22.9 26.7	108.7 3.4
25	月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうぎ もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ニラ	にんにく しょうが キャベツ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	ちゅうかめん かたくりこ さとう こめこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	595.0 27.6 19.9	22.6 3.4
26	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあつあげのそぼろに ほうれんそうともやしのごまあえ すましじる	あつあげ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ さとう ふ	いりごま	562.0 27.5 17.3	71.0 1.9
27	水	ごはん ぎゅうにゅう ツナとこまつなのマヨソテー ちゃんこなべ しそあじひじき	ツナ にくだんご もめんどうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ ひじき しそ	キャベツ ほくさい だいこん	こめ さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	570.0 22.2 17.0	80.2 2.2
28	木	あげごはん ぎゅうにゅう ひらつくね みそしる さつまいもチップス	とりにく うすあげ とりにく もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ さとう パンこ さとう はつがげんまい じゃがいも さつまいも さとう	こめあぶら	691.0 27.3 24.8	86.2 3.8
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいのガーリックいため はるさめサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ しいたけ	こめ さとう はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	541.0 22.8 14.1	79.0 3.1

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。  
 ※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

# 給食だより



令和4年9月  
若狭町給食センター

楽しい夏休みは過ごせましたか。9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているため、生活リズムをととのえ、学校生活を元気にしてくれるようにしましょう。

## 9月15日は防災給食です

9月15日の給食では、災害時学校給食用非常食として作られた救給カレーを提供します。救給カレーはごはんが入っていて、温めなくてもそのまま食べられるレトルトパウチのカレーで、プラスチックのスプーンもついています。

非常食を食べることを通して、防災への意識を高め、実際に災害が起きたときでも「これは食べたことがある!」と安心し、食べやすくなります。

救給カレーの感想や、防災について、ぜひこの機会に話してみてください。



## 朝ごはんをステップアップ

今の自分のレベルを確認して、1つでもレベルアップできるように工夫してみましょう。

レベル1 まずは、何か食べることから始めよう。



レベル2 簡単な卵料理などをプラスしてみよう。



レベル3 具沢山の汁やスープを足してみよう。



レベル4 野菜のおかずをそえれば栄養満点!



## ローリングストック法で 食べながら備えよう

近年、地震や集中豪雨に伴う土砂崩れ、洪水などの自然災害が深刻化しています。

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。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、無理なく備えるのがおすすめです。



## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物をお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2023年の十五夜は  
9月29日です。

