



# 令和5年 9月分学校給食予定献立表



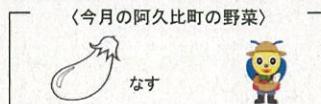
今月の目標  
朝ごはんをしっかり食べよう

阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU (あぐもぐ)

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
		AGUMOGU 3周年記念給食		AGUMOGUは、“阿久比町の子どもたちが、もぐもぐとおいしく食べるよう”と願って、町内の子どもたちが名付けてくれた阿久比町立学校給食センターの愛称です。						
4月	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 726	
		あぐいちょうさんなすのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かほちや	えのきだけ なす 玉ねぎ ねぎ				
		ポークステーキのわふうソースかけ	豚肉			玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	砂糖 でんぶん			
		こまつなのおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ 切り干し大根	砂糖			
		がまごおりみかんブチゼリー				みかん果汁	砂糖			
5火	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		574 726	
		はっぽうたん	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	でんぶん	ごま油		
		レバーいりつくね(小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉 砂糖	菜種油		
		ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
6水	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		608 726	
		とうがんのそぼろに	鶏肉 生揚げ		にんじん	とうがん 枝豆 しいたけ こんにゃく	でんぶん			
		れんこんチップス <small>おまたせしました！</small>				れんこん		菜種油		
		きりほしだいこんとハムのごまざあえ	ハム		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		
7木	木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		663 727	
		トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油		
		とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		オリーブ油		
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
8金	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		613 732	
		みだくさんじる	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん			
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉			
		きよほう(小2個、中3個)	<small>ゆんのくだもの！</small>			巨峰				
11月	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		643 766	
		たまふじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	小松菜	玉ねぎ えのきだけ	玉ふ			
		なすみそメンチカツ	豚肉 大豆 みそ			玉ねぎ なす	砂糖 でんぶん バン粉 小麦粉	菜種油		
		うのはなのいりに	おから 豚肉 竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油		
12火	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		630 751	
		マーボどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
		ビーフンいため	まぐろ			キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖	ごま油		
		れいとうみかん				みかん				
13水	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		669 785	
		わふうじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 しいたけ	でんぶん			
		ささみおおばぱいにくフライ	鶏肉		大葉	梅肉	砂糖 バン粉 小麦粉	菜種油		
		だいこんサラダ	まぐろ			大根 切り干し大根 きゅうり コーン				
14木	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		591 726	
		かきたまじる	鶏肉 卵 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ	でんぶん			
		ごぼういりつくね(小2個、中3個)	鶏肉 大豆			玉ねぎ ごぼう	でんぶん 砂糖	菜種油		
		ひじきとだいすのいために	大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油		

うらへづきます

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	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・砂糖	油脂・種実		
15	金	ナン 牛乳 ナンといっしょにたべてね。	牛乳				ナン		662 745	
		キーマカレー	豚肉 大豆	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご		小麦粉 砂糖	菜種油		
		ジャーマンポテト	ベーコン	バセリ バジル			じゃがいも	菜種油		
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん果汁 黄桃 パイン		砂糖			
19	火	ごはん 牛乳	牛乳				米		595 736	
		とうふじる	豆腐	にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ					
		ししゃもフライのレモンじょうゆかけ(小1~3年1尾、小4~6年2尾、中3尾)	ししゃも		レモン果汁		パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		
		もやしのごまあえ	ハム	にんじん ほうれん草	もやし		砂糖	ごま		
20	水	ごはん 牛乳	牛乳				米		595 726	
		はるさめスープ	鶏肉 豆腐	にら にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ		春雨	ごま油		
		えびしゅうまいのあますあんかけ(小2個、中3個)	えびたら		玉ねぎ		砂糖 でんぶん パン粉 小麦粉	植物油		
		チャーハンのぐ	いか	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン エリンギ にんにく しょうが			オリーブ油		
21	木	むぎごはん 牛乳	牛乳				麦米		672 —	
		にくじやが	豚肉 揚げはんぺん	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	菜種油		
		やきさばのおろしかけ	さば		大根		砂糖 でんぶん			
		やさいのだいすあえ	鶏肉 大豆	小松菜 にんじん	キャベツ		砂糖			
22	金	ごはん 牛乳	牛乳				米		605 —	
		さわにわん	豚肉	にんじん	ごぼう もやし たけのこ ねぎ					
		けんちんしのだのこまだれかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん	植物油 ごま		
		れんこんのきんぴら	揚げはんぺん		にんじん ピーマン	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油		
25	月	ごはん 牛乳	牛乳				米		600 —	
		なまあげのうまい	鶏肉 生揚げ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しょうが		砂糖 でんぶん			
		とうふだんご(2個)	豆腐 鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	でんぶん パン粉 砂糖	菜種油		
		キャベツのたくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま		
26	火	ごはん 牛乳	牛乳				米		614 727	
		どうがんじる	鶏肉 えび	にんじん	とうがん 白菜 えのきたけ ねぎ		でんぶん			
		やさいはんぺんのたれかけ	たら	にんじん	キャベツ コーン		砂糖 でんぶん	植物油		
		きりほしだいこんのふくめに	豚肉 大豆 油揚げ	にんじん さやいんげん	切り干し大根 しいたけ		砂糖	ごま油		
27	水	ちゅうかめん 牛乳	牛乳				めん		644 752	
		ワンタンスープ	焼き豚 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし 白菜 えのきたけ		ワンタン でんぶん	ごま油		
		あげどりのねぎソース	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油		
		かいそうのちゅうかあえ		わかめ こんぶ とさかのり ふのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油		
28	木	ごはん 牛乳	牛乳				米		639 748	
		こうやどうふのたまごとに	卵 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ		砂糖 でんぶん			
		ぶたにくとなすのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			なす キャベツ しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油		
		おうとう				黄桃	砂糖			
29	金	ごはん 牛乳 <b>お月見献立</b>	牛乳				米		715 834	
		ゆばのすまじる	湯葉 豆腐 かまぼこ	小松菜	玉ねぎ えのきたけ					
		さといもコロッケ	鶏肉				里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油		
		いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ	きゅうり コーン もやし		砂糖	ごま		
★つきみだんご <あぐいれんげまいのこめこでつくっています。>							米粉 小麦粉 砂糖			



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48-5111 FAX 48-5114

★業者配達

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

平均値	小学校	629
	中学校	746
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		19回

# 給食だよい

No. 134

阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU



令和5年9月

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

夏休みが終わり、新学期がスタートします。夏の疲れが出やすい時期ですので、規則正しい食生活が大切です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

**主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、ビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



#### 野菜をとるコツ



### ★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。



#### 減塩のコツ



### ★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



#### ●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど



#### ●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマ、乾燥きくらげ、干しいたけなど



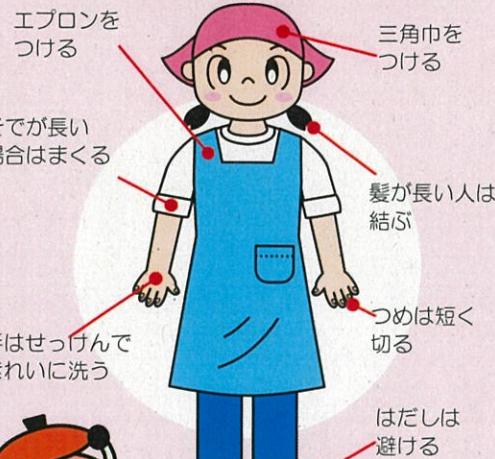
# 料理に挑戦してみませんか？

おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？

料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

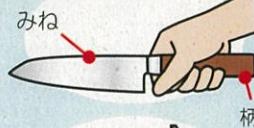


## 身じたくを整える



## 包丁の持ち方・使い方

### 〈包丁を持つ手〉



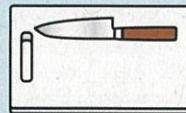
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてよい。

### 〈逆の手〉



指先を丸めて材料を押さえる。

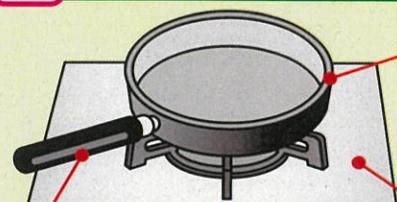
包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に向けて置く



**！** 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。



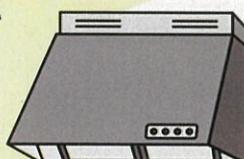
## 鍋やフライパンの置き方・扱い方



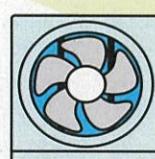
火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。



換気も忘れない。



**！** 火を使っているときは、そばを離れない。

## ～作ってみよう！給食レシピ～

### とうがんじる 冬瓜汁

#### 【材料】4人分

冬瓜	150g
鶏モモ肉	60g
油揚げ	10g
にんじん	30g
白菜	50g
えのきたけ	30g
ねぎ	30g
だし汁	600mL
濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1

A

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、油揚げは半分に切って7mm幅、冬瓜は1cm幅のイチョウ切り、にんじんは3mm幅のイチョウ切り、白菜は1cm幅、えのきたけは1/2等分、ねぎは5mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を用意し、鶏肉を煮る。火が通ったら、にんじん、油揚げ、えのきたけ、白菜を入れ、調味料Aで味を調えて煮る。
- ③ 冬瓜を加えてやわらかく煮たら火を止める。同量の水で溶いた片栗粉を加えて、再度加熱する。
- ④ 最後にねぎを加えて仕上げる。



9月26日(火)の給食で  
提供予定です。