

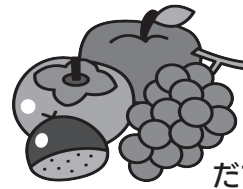
9月の給食目標は「防災について考えよう！」



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5年度 第589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	

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	641	2.3	21.0
中学年	680	2.4	21.5
高学年	712	2.5	21.9
中学生	782	2.9	23.4

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。
- お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
- 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
- の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
- 茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
- スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

※アレルギーの表記について
【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。

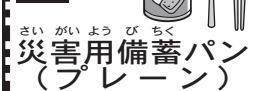
9月分の給食費の
口座振替日は
9月29日(金)です。
※残高不足にご注意下さい

9月1日は防災の日!



9月1日の災害用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!

1



災害用備蓄パン(プレーン)

災害用ヒートレスシチュー

豚肉のコロッケ

ミニトマト 2コ

イベント食「防災の日」
(低)780 (中)780 (高)780 (中学)780
低17.8 中17.8 高17.8 中学17.8
小麦粉、砂糖、調整豆乳、マーガリン、ショートニング、ぶどう糖、パン酵母、食塩【乳、小麦、大豆】
玉葱、じゃがいも、人参、バーム油、砂糖、食塩、デキストリン、トマトペースト、酵母エキス、玉葱エキス、香辛料、ガーリックペースト
※当日は温めて提供します!
じゃがいも、豚肉、玉葱、乾燥マッシュポテト、豚脂、パン粉、小麦粉、植物油、でん粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水あめ、砂糖、食塩、香辛料【豚肉、小麦、大豆】
ミニトマト

4 麦入りごはん
大根のすまし汁

低578 (中)618 (高)660 (中学)703
低13.5 中14.5 高15.2 中学15.9
大根、人参、長ねぎ、かつおだし、清酒、食塩、鯛だし
【小麦、食塩、大豆】
味付きラム肉【小麦、大豆、りんご】
玉葱、もやし、青ピーマン、こしょう、にんにく、生姜、清酒、焼き肉のたれ
【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】
果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、砂糖水あめ、豆乳加工食品、豆乳、デキストリン【大豆】

5 ごはん
かぼちゃ団子の味噌汁

低635 (中)683 (高)732 (中学)786
低21.4 中22.5 高23.4 中学24.6
プチかぼちゃもち、人参、刻み揚げ、長ねぎ、かつおだし、みそ
鮭、玉葱、プロセスチーズ、パン粉、植物油、KGパウダー、砂糖、食塩、バターミックス、打ち粉
【乳、鮭、小麦、大豆、豚肉】
れんこん水煮、豚肉、白ごま、三温糖、しょうゆ、みりん、サラダ油

6 茹でラーメン
塩ラーメン
ひとつくちパオパオ 2コ

低645 (中)683 (高)693 (中学)757
低28.8 中30.8 高31.9 中学35.3
チャーシュー【豚肉、小麦、大豆】
白菜、もやし、長ねぎ、カットわかめ、こしょう、チタンスープ
塩ラーメンたれ
【豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆、ゼラチン】
キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉、食塩、こんにゃく粉、大豆粉末、砂糖、豚肉、小麦でん粉、粉末状小麦たん白、豚脂、豚レバー、塩こうじ、酵母エキス、コーンスターチ、しょうゆ、発酵調味液、揚げ油【小麦、大豆、豚肉】
れんこん水煮、豚肉、白ごま、三温糖、しょうゆ、みりん、サラダ油
※牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付ききます。
※伊達産の生乳を使用!

7 コッペパン
ミネストローネ
白花豆コロッケ
きゅうりとコーンのサラダ
いちご&マーガリン

低585 (中)594 (高)602 (中学)695
低23.8 中24.7 高25.1 中学28.7
ショルダーベーコン【豚肉】、じゃがいも、キャベツ、玉葱、ダイズトマト、白ワイン、食塩、こしょう、トマトケチャップ、三温糖、チキンコンソメ、ブイヨン、ラニエール、白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、食塩、上白糖、パン粉、小麦粉、でん粉、植物油、粉末状大豆たん白
【乳、小麦、大豆】
きゅうり、コーン、まぐろ水煮、和風ごまドレッシング
【ごま、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】
水あめ、砂糖、いちご、食用植物油、食塩、食用精製加工油脂、バターミルクパウダー【乳、大豆】

8 ごはん
さつまいものそぼろ煮
若鶏ももの照り焼き
白菜のおかか和え

低602 (中)655 (高)703 (中学)765
低28.3 中29.9 高31.3 中学33.6
さつまいも、豚ひき肉、絹厚揚げ、玉葱、さやいんげん、三温糖、みりん、清酒、かつおだし、しょうゆ
鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩、たん白加水分解物、香辛料、デキストリン
【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】
白菜、削り節ふりかけ用【さば】、三温糖、しょうゆ

11 キャロットピラフ
ベジタブルスープ
ふくらジャンボ肉団子 ①1コ ②2コ
ミニエクレア

低576 (中)621 (高)662 (中学)769
低16.9 中17.8 高18.5 中学22.2
人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、食用植物油、食塩、人参濃縮汁、チキンエキス、デキストリン、酵母エキス、白身魚エキス、香辛料、野菜エキス【鶏肉、大豆】
じゃがいも、人参、ほうれん草、玉葱、白ワイン、ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、チキンコンソメ、ブイヨン、ラニエール、食塩、こしょう
鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、砂糖、しょうゆ、食塩、チキンブイヨン、揚げ油、醸造酢、植物油、チキンブイヨン、オイスターエキス、ポークエキス【鶏肉、豚肉、大豆、ごま】
乳等を主要原料とする食品、全卵、準チョコレート、砂糖、ファーストブレッド、小麦粉、水あめ、でん粉、マーガリン、加糖卵黄、デキストリン、脱脂粉乳、ミルクカルシウム、食塩、洋酒【乳、小麦、大豆】

12 ごはん
豆腐とえのきの味噌汁
あじフライ
小袋ソース
和風のりポテサラダ

低621 (中)663 (高)704 (中学)745
低19.9 中20.8 高21.6 中学22.7
豆腐、えのきたけ、大根、長ねぎ、かつおだし、みそ
あじ、パン粉、小麦粉、食塩、揚げ油、打ち粉【小麦】
【りんご、大豆】
じゃがいも、刻みのみ、食塩、こしょう、上白糖、ノンエッグマヨネーズ、香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】

13 茹でうどん
ほうとう風うどん
大学いも

低648 (中)687 (高)697 (中学)759
低22.7 中24.5 高25.6 中学28.4
南瓜、たまご茸水煮、白菜、人参、長ねぎ、豚肉、刻み揚げ、しょうゆ、みそ、みりん、かつおだし、三温糖
さつまいも、白ごま
大学いも用たれ
【小麦、大豆】

14 スライスパン
コーンポタージュ
ポークハムカツ
手作りソース
千切りキャベツ
スライスチーズ

低720 (中)739 (高)755 (中学)834
低26.5 中27.1 高27.6 中学30.4
コーン、玉葱、人参、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、食塩、こしょう、チキンコンソメ、コーンクリームスープ【乳、小麦、大豆、牛肉】
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、粉末状植物性たん白、食塩、水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】
ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、みりん、三温糖、しょうゆ
キャベツ
ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム【乳】
スライスパンは、ポークハムカツ、千切りキャベツ、チーズははさんで食べよう!

15 麦入りごはん
キーマカレー
フルーツゼリー
和え

低604 (中)660 (高)716 (中学)790
低21.8 中23.6 高25.4 中学28.4
豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱、人参、パセリ、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、カレー粉、食塩、トマトケチャップ、しょうゆ、フライドオニオン、カレールウ
【小麦、大豆、バナナ、牛肉】
みかん缶、パン缶、りんご缶、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】

敬老の日

19 麦入りごはん
鶏団子の中華丼
焼き目付きぎょうざ 2コ

低637 (中)693 (高)749 (中学)822
低22.7 中24.2 高25.8 中学28.2
とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】
白菜、たけのこ水煮、人参、こしょう、鶏ガラスープ、きくらげ、玉葱、にんにく、生姜、でん粉、清酒、チキンコンソメ、塩ラーメンたれ
【豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆】
キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、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、香辛料、大豆粉、砂糖、酵母エキス、もち米粉、たん白加水分解物、しょうゆ、サフラワー油、ポークエキス調味料
【小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま】

20 茹でスパゲティー
ミートソース
スパゲティー
ハッシュポテト

低655 (中)703 (高)719 (中学)802
低27.6 中30.2 高31.4 中学35.6
豚ひき肉、玉葱、人参、大豆そぼろ、にんにく、トマトケチャップ、パセリ、パセリ、トマトピューレ、三温糖、チーズ、ウスターソース、白ワイン、エスパニョールソース、ハヤシルウ
【乳、小麦、バナナ、りんご、大豆、鶏肉、豚肉】
馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩、植物油【大豆】

21 コッペパン
デミグラスシチュー
真鱈のスパイス揚げ
ブロッコリーのサラダ

低676 (中)696 (高)712 (中学)824
低33.5 中34.5 高35.4 中学40.1
豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、ダイズトマト、トマトケチャップ、パセリ、こしょう、赤ワイン、チキンコンソメ、食塩、ブイヨン、ラニエール、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、ビーフシチュールー
【乳、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ、りんご】
真鱈、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、糖類、香辛料、揚げ油
【大豆、小麦】
ブロッコリー、ささみ水煮、香りごまドレッシング【ごま、小麦、大豆】

22 ごはん
大滝産きのこ汁
黄金豚の甘辛焼き
えったまの彩り和え

低616 (中)659 (高)704 (中学)750
低27.0 中28.0 高29.1 中学30.5
大滝産きのこミックス(なめこ、しいたけ、しめじ、白しめじ、食塩)えのきたけ、豆腐、人参、長ねぎ、刻み揚げ、かつおだし、みそ
豚肉、北海道だて井のたれ
【小麦、大豆】
玉葱、人参、ほうれん草、まぐろ水煮、和風玉葱ドレッシング【大豆、小麦】
(伊達産のお米、牛乳、豚肉、たまねぎ(えったま 333)大滝産きのこを使用しています)

25 ごはん
四豆腐
ショーロンポー 2コ
無限!もやし!!

低621 (中)670 (高)719 (中学)867
低23.3 中24.8 高26.3 中学31.4
豆腐、ほうれん草、人参、長ねぎ、でん粉、たけのこ水煮、豚ひき肉、清酒、生姜、豆板醤、しょうゆ、塩ラーメンたれ
【豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆】
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】
にんにくパウダー、鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ

26 わかめごはん
わかめごはんの素
大根と油揚げの味噌汁
鶏もも唐揚げ 2コ
北海道名物! 北海道ラーメンサラダ

低677 (中)721 (高)763 (中学)812
低23.0 中24.1 高25.0 中学26.2
わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー
大根、刻み揚げ、人参、長ねぎ、かつおだし、みそ
鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、揚げ油、チキンミートパウダー【鶏肉、小麦、大豆】
生ラーメン【小麦】、きゅうり、ポークハム【豚肉】、しょうゆ、すし酢【小麦】、三温糖、ごま油、白ごま

27 ターメリックライス
えったま入りスープカレー
アロニア入りヨーグルト和え

低681 (中)745 (高)806 (中学)890
低25.3 中27.4 高29.4 中学32.7
ターメリックパウダー、食塩、こしょう、オリーブ油
玉葱、豚肉、青ピーマン、人参、じゃがいも、チキンコンソメ、バジル、カレー粉、スープカレールウマイルド
【小麦、大豆、りんご、鶏肉】
アロニアパウダー、みかん缶、白桃缶、ナタデココ、ヨーグルト、上白糖

28 スライスパン
ABCマカロニとチキンのスープ
白身魚フライ
小袋タルタルソース
ジャーマンポテト

低619 (中)628 (高)637 (中学)699
低27.9 中28.7 高29.3 中学32.3
アルファベットマカロニ【小麦】
ミックスピーズ(黄大豆、青大豆、手亡金時豆)、キャベツ、人参、鶏肉、パセリ、オリーブ油、食塩、こしょう、にんにく、チキンコンソメ、ブイヨン、ラニエール
ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩、揚げ油【小麦、大豆】
【大豆】
じゃがいも、玉葱、ウィンナー
【鶏肉、豚肉、大豆】
サラダ油、食塩、こしょう

29 ごはん
見汁
さつまいももち
梨 2コ
ひじきぱっぱ

低646 (中)693 (高)735 (中学)786
低17.1 中18.3 高19.4 中学21.3
里芋、大根、人参、豚肉、長ねぎ、ごぼう、刻み揚げ、しょうゆ、みりん、かつおだし、さつまいも、はれいし、砂糖、小麦粉加工品、食塩、バーム油【小麦】
梨(1/8)
ひじき、砂糖、ごま、ドロマイド、食塩、みりん、かつお削り節、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、赤しそ、あじ削り節、かつおぶしエキス、酵母エキス、酵母、しょうゆ、梅酢
【小麦、ごま、大豆】
※牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付ききます。
※伊達産の生乳を使用!

防災について知ろう!

「もしもの時」に備えましょう **9月1日 防災の日**

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3~7日分程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

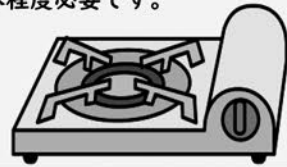
水

調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



22日(金) えったまの彩り和えと
27日(水) えったま入りスープカレーに

今月も伊達の農家の方から

無償提供 いただくことになりました。

感謝の気持ちを持って食べましょう!!

伊達ブランドたまねぎ

えったま333

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「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当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。今年9月29日が十五夜です。

29日の給食は「お月見汁」や「梨」が登場します。秋の恵みをいただきましょう!

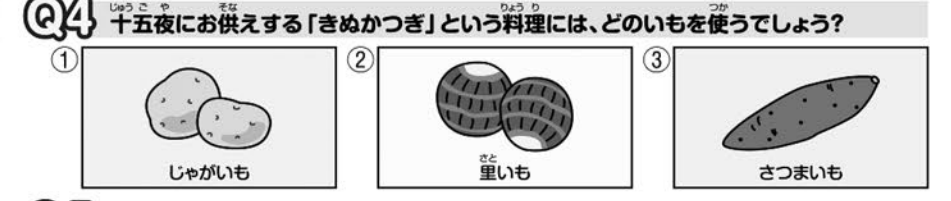


きょう じゅうごや
今日は十五夜



じゅうごや いもめいげつ
十五夜は「芋名月」ともいいます。

十五夜3択クイズ



こたえ Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

13日 郷土料理の日(山梨県)

山梨県の郷土料理『ほうとう』をイメージしたうどんが給食で登場します。『ほうとう』は小麦粉を練り、平らに切った麺をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられています。給食では、かぼちゃの入った味噌仕立てのスープを提供します。うどんと一緒に食べて、山梨県を感じてみましょう!