

給食だより



呉市教育委員会
学校施設課

9月は2学期がスタートします。
暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れもでてくるころです。朝・昼・夕の食事をしっかりと、夜は早く寝て、体調を整えましょう。

2学期を元気にスタートさせよう!

夏休み中に、生活のリズムや食生活が乱れてしまった人はいませんか!?

<p>朝、なかなか起きられない</p>	<p>朝ごはんが食べられない</p>	<p>頭がボーっとしてやる気がでない</p>
<p>夜ふかし</p>	<p>おやつをたくさん食べる</p>	<p>好き嫌いをしてしまう</p>

早めにもとの生活リズムに戻しましょう!!

<p>早寝、早起き、朝ごはん</p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が元気に動くようになります。また、脳にエネルギーが送られて、やる気や集中力が高まります。朝ごはんをしっかり食べるために、早寝・早起きをしましょう。</p>	<p>朝、昼、夕、バランスのよい食事</p> <p>1日3食、決まった時間にしっかり食べましょう。主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）、副菜（野菜のおかず）をそろえましょう。果物や牛乳もあるといいですね。</p>
--	---

見てみよう! 日本各地の郷土料理 どこの郷土料理かな? いくつかわかった?

- ①ばち汁: そうめんの切り落としもおいしく食べる
- ②きりざい: 刻んだ野菜とまぜると納豆が食べやすい
- ③しもつかれ: 神社に供え、近所で分け合う昔ながらの伝統食
- ④ひきずり: すき焼き、牛肉のかわりに鶏肉が使われる

中秋の名月 ~今年は9月21日(火)です~

月見は「中秋の名月」(旧暦の8月15日)と「後の月」(旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。給食では9月21日(火) フルーツ白玉に満月をイメージした丸い団子を入れています。

令和3年9月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>みんなで給食を食べよう </p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・ 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。(月単位で変更できます)</p> <p>◆給食費の援助 経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。(学校又は学校教育課で手続きが必要です)</p>				
6	7	8	9	10
<p>3年生 給食中止</p> <p>ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ キャベツソテー チャブチエ 小松菜ナムル 冷凍みかん</p> <p>エネルギー 803 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>さわらの天ぷら インゲンソテー そうめん (炒り卵、カニカマ、きゅうり) マーボーなす 小袋天つゆ</p> <p>旬の食材: なすび</p> <p>エネルギー 802 kcal</p>	<p>チキンピラフ、牛乳 </p> <p>鶏肉のから揚げ もやしのソテー わかめサラダ にんじんシリシリ</p> <p>不足しがちな海藻類: わかめ</p> <p>エネルギー 893 kcal</p>	<p>3年生 給食中止</p> <p>ごはん、牛乳 </p> <p>豚肉のしょうが炒め 粉ふぎ芋 しまなみ海道丸ごとマリネ ブロッコリーツナ和え ミヨックク</p> <p>エネルギー 842 kcal</p>	<p>3年生 給食中止</p> <p>麦ごはん、牛乳 </p> <p>カレー コロッケ 塩焼きそば 大根サラダ パイン缶</p> <p>エネルギー 838 kcal</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん、牛乳 </p> <p>ヒレカツ 磯ポテト 高野豆腐の卵とし もやしのさっぱり和え</p> <p>エネルギー 774 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>すき焼き 揚げぎょうざ ほうれん草 ベーコンソテー ヨーグルト </p> <p>エネルギー 817 kcal</p>	<p>クロワッサン、牛乳 </p> <p>シーフードフライ (ししゃも・えび) ポロニアスパゲティー ポイルブロッコリー りっちゃんのサラダ みかん缶 ジュリアンスープ</p> <p>エネルギー 830 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>さばの塩焼き 小松菜のじゃこ炒め 中華はるさめ 大学いも</p> <p>エネルギー 808 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>メンチカツ もやしのソテー 厚揚げのカレー炒め インゲンとツナの和えもの</p> <p>旬の食材: いんげん</p> <p>エネルギー 778 kcal</p>
20	21	22	23	24
<p>敬老の日 </p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>フィッシュ&チップス ポイルブロッコリー 豚しゃぶのおろしソース きんぴらごぼう 小袋タルタルソース</p> <p>世界の料理「イギリス」 エネルギー 857 kcal</p>	<p>お月見 </p> <p>ごはん、牛乳 </p> <p>あじのから揚げ たらこスパゲティー 呉の肉じゃが わかめとカニカマの青じそ風味 フルーツ白玉</p> <p>行事食: お月見 エネルギー 878 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>豚肉のプルコギ風 インゲンおひたし ひろしまあげあげちくわ コールスローサラダ </p> <p>エネルギー 835 kcal</p>	<p>秋分の日 </p> <p>ごはん、牛乳 </p> <p>新瀧たれカツ ポイルキャベツ ポークチャップ ピリ辛大根</p> <p>エネルギー 794 kcal</p>	
27	28	29	30	
<p></p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>フィッシュ&チップス ポイルブロッコリー 豚しゃぶのおろしソース きんぴらごぼう 小袋タルタルソース</p> <p>世界の料理「イギリス」 エネルギー 857 kcal</p>	<p>中間テストの為 全員中止</p> <p>エネルギー 878 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>いわしのかば焼き 二色ソテー 豆腐チャンプル インゲンおかがらめ 元気汁</p> <p>エネルギー 810 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 </p> <p>ドライカレー フライドポテト ほうれん草の卵炒め パンブキンチーズ</p> <p>エネルギー 826 kcal</p>	<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

答え ①兵庫県 ②新潟県
③栃木県 ④愛知県

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和3年9月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。
 ※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	発酵大豆	えび	かに	
1	水	ごはん	ごはん(米)								
		豚肉のピリ辛揚げ	(冷) 豚ロース・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・トウバンジャン・しょうが			●					
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう								
		まごわやさしい煮	人参・ごぼう・じゃがいも・干しいたけ・大豆水煮・焼き竹輪・切りこんにやく・角切昆布・さやいんげん・かつおだし・酒・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ			●					
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●					
2	木	牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		さげの塩麹焼き	(冷) さげ切り身・塩麹・酒・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●					
		かき揚げ	かぼちゃ・(冷) 枝豆むきみ・玉ねぎ・人参・天ぷら粉・食塩・食油			●					
		チキンボールのトマト煮	(冷) チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・食油・トマトピューレー・ケチャップ・お好みソース・コンソメスープの素・上白糖・こしょう	●		●					
3	金	ブロッコリーおかがらめ	ブロッコリー・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・和え物用削り節			●					
		牛乳	牛乳	●							
		麦ごはん	ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦								
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ	●		●					
		コロッケ	(冷) コロッケ(じゃがいも・人参・とうもろこし・グリーンピース・玉ねぎ・パン粉)・食油	●		●					
6	月	塩焼きそば	中華めん・キャベツ・玉ねぎ・(冷) 赤パプリカ・豚もも・食塩・こしょう・食油・中華だし			●					
		大根サラダ	まぐろ水煮フレーク・大根・きゅうり・人参・和風ドレッシングしょうゆ味			●					
		ハイン缶	ハインアップル缶			●					
		牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
7	火	豆腐ハンバーグ	(冷) 豆腐ハンバーグ・えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・人参・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・でん粉			●					
		キャベツソテー	キャベツ・食油・食塩・こしょう								
		チャプチェ	豚もも・にんにく・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・春雨・玉ねぎ・青ピーマン・人参・ごま油・食塩・こしょう			●					
		小松菜ナムル	小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま			●					
		冷凍みかん	冷凍みかん			●					
8	水	牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		さわらの天ぷら	(冷) さわら切り身・酒・天ぷら粉・食油			●					
		インゲンソテー	人参・さやいんげん・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう			●					
		★そうめん	そうめん・きゅうり・かにかまフレーク・卵・上白糖・食塩・食油	●		●				●	
9	木	マーボーなす	鶏ひき肉・なす・玉ねぎ・食油・にんにく・しょうが・トウバンジャン・オニオンソース・こいくちしょうゆ・上白糖・でん粉			●					
		小袋天つゆ	小袋天つゆ(しょうゆ・かつおエキス・ブドウ糖)			●					
		牛乳	牛乳	●							
		チキンピラフ	ごはん(米)・チキンライスの素								
		鶏肉のから揚げ	(冷) 鶏もも・こいくちしょうゆ・しょうが・にんにく・でん粉・食油			●					
10	金	もやしのソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		わかめサラダ	ローズハム・カットわかめ・きゅうり・人参・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●	●	●					
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ水煮フレーク・(冷) カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●					
		牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
13	月	豚肉のしょうが炒め	豚もも・しょうが・酒・玉ねぎ・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう			●					
		しまなみ海道丸ごとマリネ	(冷) 小いわしのから揚げ・食油・玉ねぎ・人参・青ピーマン・食酢・上白糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン果汁			●					
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ水煮フレーク・ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●					
		ミョクク(わかめスープ)	カットわかめ・干しいたけ・えのきたけ・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう・中華だし・葉ねぎ・ごま油			●					
14	火	牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		白身魚の香味ソース	(冷) ホキ切り身・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・酒・しょうが・にんにく・葉ねぎ			●					
		マカロニソテー	マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●					
		チキンピーズ	鶏もも・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・人参・食油・(冷) グリンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●					
15	水	ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		ヒレカツ	(冷) ヒレカツ・食油・ケチャップ・ウスターソース			●					
		磯ポテト	じゃがいも・青のり・食塩・こしょう			●					
16	木	★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●					
		もやしのさっぱり和え	太もやし・人参・食塩・ゆかり			●					
		牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		すき焼き	牛肉・食油・焼き豆腐・糸こんにやく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●					
17	金	揚げぎょうざ	(冷) ぎょうざ・食油			●					
		ほうれん草ベーコンソテー	(冷) ほうれん草・ベーコン・食油・食塩・こしょう	●		●					
		ヨーグルト	ソファール元氣ヨーグルト			●					
		牛乳	牛乳	●							
		牛乳	牛乳	●							
21	火	クロワッサン	(冷) クロワッサン	●	●	●					
		ポロニアスバグティ	スバグティ	●		●					
		シーフードミックスフライ	(冷) ししゃもフライ・(冷) えびフライ・食油			●			●		
		ポイルブロッコリー	(冷) ブロッコリー・食塩			●					
		りっちゃんサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・(冷) カーネルコーン・ローズハム・塩昆布・削り節・オリーブ油・りんご酢・上白糖・食塩・こしょう	●	●	●					
24	金	みかん缶	みかん缶詰			●					
		ジュリアンスープ	ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・人参・乾燥パセリ・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・コンソメスープの素	●	●	●					
		牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		ピレカツ	(冷) ヒレカツ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・かつおだし			●					
27	月	ポイルブロッコリー	ブロッコリー・食塩			●					
		豚しゃぶのおろしソース	豚もも・酒・太もやし・(冷) 赤パプリカ・きゅうり・大根・にんにく・こいくちしょうゆ・食酢・上白糖			●					
		きんぴらごぼう	ごぼう・人参・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・酒			●					
		小袋タルタルソース	小袋タルタルソース(油・ピクルス・卵)	●		●					
		牛乳	牛乳	●							
28	火	ごはん	ごはん(米)								
		酢鶏	鶏もも・しょうが・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油・玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●					
		蒸しゆうまい	(冷) しゅうまい(ポーク) 18g			●					
		枝豆	(冷) 枝豆・食塩			●					
		白菜のナムル	白菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●					
29	水	牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		いわしのかば焼き	いわし開き(冷)・酒・しょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		二色ソテー	青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		豆腐チャンプル	豚もも・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・人参・キャベツ・葉ねぎ・木綿豆腐・食油・ごま油・食塩・こしょう			●					
30	木	インゲンおかがらめ	(冷) さやいんげん・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・削り節			●					
		元氣汁	じゃがいも・玉ねぎ・人参・油揚げ・しらす干し・葉ねぎ・中みそ			●					
		牛乳	牛乳	●							
		ごはん	ごはん(米)								
		ドライカレー	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・(冷) グリンピース・食油・にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●					
30	木	フライドポテト	(冷) ナチュラルカットポテト・食油・食塩			●					
		★ほうれん草の卵炒め	ほうれん草・卵・玉ねぎ・人参・食塩・こしょう・食油	●		●					
		パンフキンチーズ	かぼちゃ・ダイスチーズ・食塩・こしょう			●					
		牛乳	牛乳	●							
		牛乳	牛乳	●							

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	発酵大豆	えび	かに
16	木	ごはん	ごはん(米)							
		さばの塩焼き	(冷) さば切り身・食塩・食油			●				
		小松菜のじゃこ炒め	小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		中華はるさめ	かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩	●		●				●
		大学いも	(冷) さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
17	金	牛乳	牛乳	●						
		ごはん	ごはん(米)							
		メンチカツ	(冷) メンチカツ・食油			●				
		もやしのソテー	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		厚揚げのカレー炒め	厚揚げ・鶏もも・人参・玉ねぎ・キャベツ・(冷) グリンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
21	火	インゲンとツナの和えもの	さやいんげん・まぐろ油漬・人参・うすくちしょうゆ・みりん			●				
		牛乳	牛乳	●						
		ごはん	ごはん(米)							
		あじのから揚げ	(冷) あじ切り身・酒・薄力粉・から揚げ粉しょうゆ・食油			●				
		たらこスバグティ	スバグティ	●		●				
22	水	ごはん	ごはん(米)							
		呉の肉じゃが	牛中かた肉・じゃがいも・糸こんにやく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		わかめとカニカマの青じそ風味	カットわかめ・かにかまフレーク・大根・ノンオイル青じそドレッシング	●		●				●
		フルーツ白玉	白玉餅・みかん缶詰・ハインアップル缶			●				
		牛乳	牛乳	●						
24	金	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のフルコギ風	豚もも・食塩・こしょう・にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・青ピーマン・食油・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・中みそ・白いりごま			●				
		インゲンおひだし	さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖			●				
		ひろしまあげあげちくわ	焼き竹輪・天ぷら粉・人参・しらす干し・食油			●				
		コールスローサラダ	キャベツ・(冷) カーネルコーン・人参・フレンチドレッシング白	●		●				
27	月	牛乳	牛乳	●						
		ごはん	ごはん(米)							
		新鶏たれカツ	(冷) ヒレカツ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・かつおだし			●				
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩			●				
		ポークチャップ	豚もも・マカロニ・玉ねぎ・人参・食油・(冷) グリンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
28	火	ピリ辛大根	大根・人参・食油・食酢・上白糖・こいくちしょうゆ・ごま油・粉とうがらし・食塩・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳	●						
		ごはん	ごはん(米)							
		フィッシュ&チップス	(冷) ホキ切り身・食塩・こしょう・薄力粉・ベーキングパウダー・食油・フレンチポテトクリンクル			●				
		ポイルブロッコリー	ブロッコリー・食塩			●				
29	水	豚しゃぶのおろしソース	豚もも・酒・太もやし・(冷) 赤パプリカ・きゅうり・大根・にんにく・こいくちしょうゆ・食酢・上白糖			●				
		きんぴらごぼう	ごぼう・人参・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・酒			●				
		小袋タルタルソース	小袋タルタルソース(油・ピクルス・卵)	●		●				
		牛乳	牛乳	●						
		牛乳	牛乳	●						
30	木	ごはん	ごはん(米)							
		いわしのかば焼き	いわし開き(冷)・酒・しょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		二色ソテー	青ピーマン・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		豆腐チャンプル	豚もも・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・人参・キャベツ・葉ねぎ・木綿豆腐・食油・ごま油・食塩・こしょう			●				
		インゲンおかがらめ	(冷) さやいんげん・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・削り節			●				

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維</
-----	-------	-------	-------	---	-------	--------	--------	-------	--------