

# 令和2年 9月 学校給食予定献立表

平戸市立北部学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名				エネルギーの量( kcal )	栄養価
		たんぱく質	無機質	ビタミン	エネルギー		
1 (火)	麦ごはん 牛乳 とりごぼろ汁 コロツケ なすのそぼろ炒め	とり肉 ぶたひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	なす ごぼう しいたけ	こんにやく えだまめ	小学校 689 中学校 818
2 (水)	コッペパン 牛乳 ミートボールのデミソース コールスローサラダ	ミートボール だいず	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ りんご	キャベツ どうもろこし	631 789
3 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいもとかぼちゃのみそ汁 さばの梅でヨ焼き いもづるの炒め煮	さば 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	いもづる こんにやく	きゅうり	621 755
4 (金)	パンソバパン 牛乳 冷やし中華 タレ ライチゼリー	とりにく きんし卵	牛乳	にんじん	もやし きくらげ	きゅうり	613 770
7 (月)	ごはん 牛乳 ラーボー豆腐 揚げしゅうまい 水いものくきのごま和え	しょうまい ぶたひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ふかねぎ しいたけ	水いものくき しょうが	673 859
8 (火)	麦ごはん 牛乳 とうふ団子汁 かみつしまとんちゃん	ぶた肉 豆腐 みそ とうふ	牛乳	ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ	とうがん	613 765
9 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトスープ ホキコライ 蒸しキャベツ タルタルソース	ホキコライ ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ	たまねぎ	610 750
10 (木)	ごはん 牛乳 かきたま汁 とりのてり焼き ひじきと干しいこんの煮物	とりにく ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ こんにやく しいたけ	たまねぎ 干しいこん	628 778
11 (金)	コッペパン 牛乳 米粉のパンブキンスープ なすのかしーチーズ焼き 冷凍みかん	ぶたひき肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ グリーンピース	なす えだまめ 冷凍みかん	たまねぎ しめじ どうもろこし	692 857
14 (月)	麦ごはん 牛乳 エビととうがんのスープ ブリのがまだす揚げ パンソンスー	ブリ とうが エビ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	どうが きくらげ	きゅうり	705 872
15 (火)	うめとえだまめのごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 卵とトマトのザーサイ炒め	卵 ベーコン ぶた肉	牛乳	トマト いんげん	たまねぎ ザーサイ きくらげ	えだまめ うめ	656 819
16 (水)	食パン 牛乳 ミネストローネ ジャーマンポテト スライスチーズ	ぶた肉 ぶた肉	牛乳 スライスチーズ 粉チーズ	トマト パセリ	キャベツ セロリ	たまねぎ	678 820
17 (木)	秋なすのかしーライス 牛乳 かぼちやサラダ	あひび き肉	牛乳 粉チーズ	かぼちや グリーンピース	たまねぎ きゅうり えだまめ	なす おろしりんご しもじ	651 812
18 (金)	米粉パン 牛乳 血うどん フルーツミックス	ぶた肉 いか かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ なみかん かきのこ	もやし おろし たまねぎ	623 886
23 (水)	黒ごぼうパン 牛乳 米粉シチュー いりこチッツ なし	とりにく とりにく	牛乳 にぼし チーズ	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり ふかねぎ	こんにやく しもじ しいたけ	690 859
24 (木)	ごはん 牛乳 ぶた汁 さばのしモンソースかけ 野菜のみみ漬け	ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ふかねぎ	こんにやく しもじ しょうが	648 777
25 (金)	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのソテー	ぶた肉 ぶた肉	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ どうもろこし しめじ	キャベツ きゅうり こんにやく	623 841
28 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 キャベツのゆかり和え	厚焼き卵 ぶた肉	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにやく	キャベツ	632 771
29 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 とりの唐揚げ コロコキゅうり	とりにく とりにく ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり こんにやく ふかねぎ	だいこん しょうが	688 815
30 (水)	はいがパン 牛乳 オニオンスープ ツナとザリル野菜のキッシュ ピーンズサラダ	とりにく ぶた肉 油揚げ 卵 ツナ だいず	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし なす	きゅうり しめじ セロリ	624 782

## 《 献立について 》

※ 7月下旬から、お米は平戸産ひのひかりから「平戸産なつほのか」に代わっています。

3日： いもづるの炒め煮  
(平戸の農家の方から皮をむいていただいたものを調理します。)

7日： 水いものくきのごま和え  
(平戸の農家の方から皮をむいていただいたものを調理します。)

8日： 上対馬とんちゃん (対馬市の郷土料理です。)

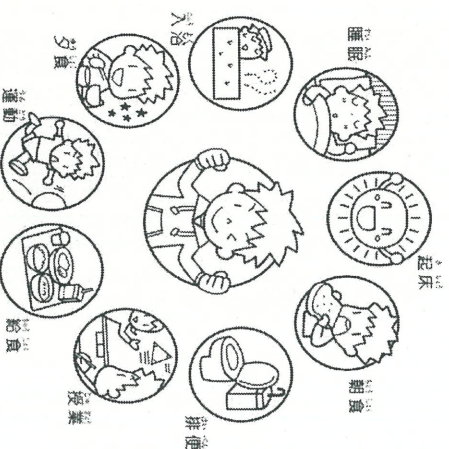
14日： ブリのがまだす揚げ  
(がまだすとは島原の方言でがんばるといふ意味です。食欲がわくようにんにく風味の天ぷらです。無償提供の養殖ブリで調理します。)

18日： 血うどん  
(食育の日[19日]の郷土料理として長崎県の血うどんを紹介します。)

みなさまからお預かりした給食費は、全額食材料費として使っています。  
引き落とし日は、毎月27日ですので、前日までにご準備ください。

## 【 今月の平戸産の食材(予定) 】

米(なつほのか)、しいたけ(ひらどロマン)、じゃがいも、たまねぎ、いもづる、水いものくき、とうがん、ピーマン、しょうが、パセリ、なす



## 生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかりと勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえよう!