




令和6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 4周年記念給食		 AGUMOGUは、“阿久比町子どもたちが、もぐもぐとおいしく食べるように”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。						
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ			ねぎ 玉ねぎ えのきたけ			656
	ポークステーキのわふうソースかけ	豚肉			玉ねぎ りんご しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		771
	うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
	おにまんじゅう	あぐいまいれんげちゃんけんきゅうかいのこめこでつくっています。				さつまいも 砂糖 米粉		
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	やさいスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン			618
	ハッシュポテト	しんメニュー!			玉ねぎ	じゃがいも 上新粉	大豆油 菜種油	716
	チキンライスのご	さらにくばって、ごはんにまぜてね。	鶏肉	にんじん	玉ねぎ エリンギ		菜種油	
	★とうにゅうプリン	豆乳				砂糖	植物油	
5 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		
	マーボ豆腐	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 でんぷん	ごま油	703
	はるさめサラダ	まぐろ			キャベツ コーン きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖	ごま油 ごま	836
	だいがくいも					さつまいも 砂糖 でんぷん	菜種油	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		
6 金	わふうじる	鶏肉 かまぼこ		にんじん	ねぎ 白菜 しいたけ	でんぷん		585
	とうふナゲット (小2個、中3個)	豆腐 豆乳 大豆 魚肉すり身		にんじん	玉ねぎ 枝豆 コーン	砂糖 小麦粉	大豆油	716
	きよほう (小2粒、中3粒)	しゅんのくだもの! のみこまないように、よくかんでたべてね!			巨峰			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
9 月	さわにわん	ほねがあるのでよくかんでたべてね。	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ		588
	いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぷん 米粉	菜種油	714
	こまつなのだいずあえ	鶏肉 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		
10 火	あきなすいりカレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ なす にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	628
	キャベツソテー	鶏肉		ピーマン	もやし エリンギ キャベツ		菜種油	745
	フルーツポンチ	豆乳			パイン 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁	砂糖		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
11 水	にらたまスープ	豆腐 卵		にら にんじん	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		624
	あいちのしそいりはるまき	鶏肉 大豆		にんじん しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 春雨 でんぷん 砂糖	菜種油 大豆油	741
	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	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		
12 木	にくじゃが	豚肉 揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	菜種油	648
	さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖		776
	れいとうみかん				みかん			
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
13 金	はくさいのクリームスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 エリンギ	小麦粉	バター 菜種油	683
	ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖		806
	まめまめサラダ	大豆 まぐろ			枝豆 キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	

うらへつづきます

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 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	
17 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		681
	たまふじる	豆腐			玉ねぎ えのきたけ ねぎ	玉ふ		
	さといもコロッケ	鶏肉				里芋 パン粉 砂糖 小麦粉	菜種油	
	きんぴらごぼう	揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖		
	★つきみだんご	あく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		
18 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		690
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	ルウ 砂糖		
	とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		オリーブ油	
	コーンサラダ	まぐろ			キャベツ コーン 枝豆		ドレッシング	
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		706
	とうがんのそぼろに	豚肉 生揚げ 揚げはんぺん		にんじん	とうがん 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油	
	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぶん		
	うみのおかりごはんのぐ	まぐろ かつお節		ひじき しらす干し 干しえび		砂糖	ごま	
	★ぶどうヨーグルト	さらにぼって、ごはんにまぜてね。		ヨーグルト		マスカット果汁		
20 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		597
	しょうゆとんこつラーメン	豚肉			玉ねぎ コーン 白菜 ねぎ		菜種油	
	ささみおそばばいにくフライ	鶏肉		大葉	梅肉	砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油	
	おんONやさい	ラーメンのうえにトッピングしてたべてね！		にんじん	キャベツ もやし にんにく	砂糖	ごま油	
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
	ぶたじる	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ		にんじん	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ			
	てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	いかとさといものにももの	いか 揚げはんぺん		さやいんげん		さといも 砂糖		
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	とりだんごスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが	でんぶん 砂糖		
	ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 大豆 みそ 卵			たけのこ にんにく	砂糖	菜種油	
	ビビンバのぐ(やさい)			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
	アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖 でんぶん	アーモンド	
26 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		638
	やきそば	いか 豚肉 揚げはんぺん	あおさ	にんじん	キャベツ	めん	菜種油	
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 でんぶん 小麦粉	菜種油	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ナタデココ パイン みかん	砂糖		
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		621
	とうがんじる	油揚げ 鶏肉		にんじん	とうがん 白菜 えのきたけ ねぎ	でんぶん		
	やきさばのおろしかけ	さば			大根	砂糖 でんぶん		
	ひじきのあえもの	ハム	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	さつまじる	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
	あげどりのレモンふうみ	鶏肉			レモン果汁	砂糖 でんぶん	菜種油	
	はくさいのおかか	油揚げ かつお節			白菜 しめじ	砂糖		

〈今月の阿久比町の野菜〉



なす

☆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

☆業者配送

※令和6年4月から令和7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	641
	中学校	761
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		18回

給食だより

No. 137
阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU



令和6年9月

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって形が異なり、満月を見立てた丸い形や里芋の形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は
9月17日(火)です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。また、8月に南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表され、日頃の備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難できる準備をされたことでしょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



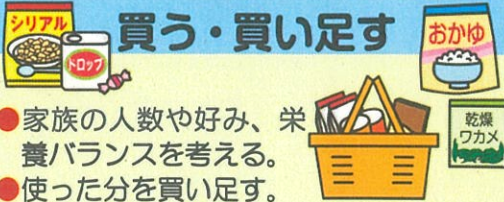
その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。





元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	体力や運動能力が高まる 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------	---------------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 <p>ごはん おにぎり パン</p>	+ 汁物 <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	+ おかず(主菜) <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	+ 果物 	+ 牛乳・乳製品 <p>牛乳 ヨーグルト</p>
-------------------------------------	--	---	-----------------	------------------------------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

…まずは頑張って30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



作ってみよう! 給食レシピ ~チキンライスの具~

【材料1人分】	鶏肉	20g
	玉ねぎ	30g
	にんじん	12g
	エリンギ	3g
A	ケチャップ	15g
	洋風だし	1g
	塩	0.2g
	油	0.3g

- 【作り方】①鶏肉は小さく切る。玉ねぎ、にんじん、エリンギはみじん切りにする。
 ②フライパンに油を熱して、鶏肉をしっかり炒める。にんじん、玉ねぎ、エリンギを炒め、野菜が柔らかくなったら調味料Aを加える。
 ③煮立ったら火を止めて完成。ごはんに入れて食べる。

※ 給食1人分量を載せています。人数に合わせて調整してください。

9月4日(水) 提供予定です。

