

学校給食予定献立表



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

給食ニュース No.1804付録 2020年8月8日発行より引用

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

食物アレルギー対応 除去するもの〔5種類 9品目〕	
●卵	
▲乳製品 〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・ バター・脱脂粉乳〕	
■いか	
★えび	
◆かに	
除去対象献立名	

令和4年9月分

9月分の給食費は9月1日(木)～9月30日(金)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

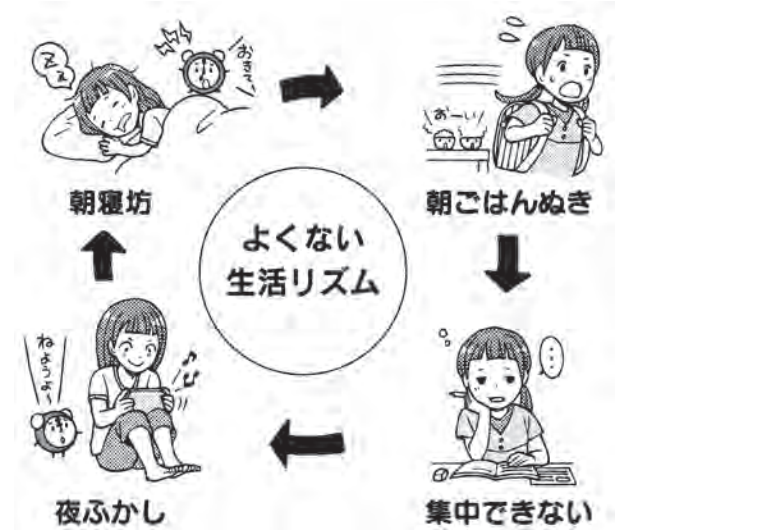
献立名			食品名と数量		献立名			食品名と数量		献立名			食品名と数量	
九月一日(木)	ごはん 牛乳 豚キムチ 金時豆の甘露煮 豆腐の赤だし	赤	豚肉	45	五日(月)	クロワッサン 牛乳 鶏肉のソースだれ ジャーマンポテト かぼちゃの豆乳クリームスープ	赤	鶏肉	1切	七日(水)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 青菜の梅あえ 大根のみそ汁 (バイキング給食 南第三小学校 1年・2年 第七小 おにぎり)	赤	鶏肉	1切
		緑	きやべつ	20			黄	塩	0.2			緑	土生薬	1.2
		緑	白菜キムチ	18			黄	黒こしょう	0.04			黄	しょうゆ	0.8
		黄	ゴヤー	10			黄	油	0.5			黄	酒	0.1
		黄	酒	2			黄	赤ワイン	2			黄	梅しそ漬	0.12
			さとう	2				とんかつソース	1.5			黄	白ワイン	1
			しょうゆ	0.2				ウスターソース	0.3			黄	油	6
			コチジャン	0.2				さとう	1			黄	グリーン油	1
			中華スープ	0.2				塩	0.05			黄	塩	0.03
		黄	油	1.5				でん粉	0.3			黄	オリーブ油	0.01
		黄	でん粉	0.8				ウィンナー	5			黄	だいこん	25
		赤	金時豆	5				じゃがいも	30			黄	はくさい	5
		黄	さとう	3.5				枝豆	5			黄	しめじ	3.5
			塩	0.02				エリンギ	5			黄	青ねぎ	1
		赤	豆腐	10				コンソメ	0.2			黄	うるめさば節	1
		赤	たまねぎ	25				チキンブイヨン	0.2			黄	いりこだし	7
		赤	ごぼう	5				塩	0.1			黄	赤みそ	4.5
		赤	にんじん	0.3				黒こしょう	0.01			黄	白みそ	4.5
		赤	わかめ	3.5				油	1			黄		
		赤	うるめさば節	1				豆乳	15			黄	あじ	1
		赤	いりこだし	5				かぼちゃ	25			黄	塩	0.2
		赤	八丁みそ	1				たまねぎ	20			黄	にんにく	0.3
		赤	赤みそ	5				白いんげん豆ペースト	10			黄	白ワイン	0.5
								米粉マカロニ	3			黄	しょうゆ	0.1
								鶏がらスープ	1.2			黄	さとう	0.3
								コンソメ	0.8			黄	コンソメ	0.3
								チキンブイヨン	0.3			黄	カレー粉	0.1
								塩	0.01			黄	塩	0.01
								黒こしょう	0.01			黄	こしょう	0.5
								米粉	2.5			黄	油	0.2
								豆腐	47			黄	にんにく	0.3
								豚ミンチ	20			黄	白ワイン	0.5
								あらびき大豆フレーク	5			黄	しょうゆ	0.1
								たまねぎ	30			黄	さとう	0.3
								干ししいたけ	4			黄	コンソメ	0.3
								にんにく	0.3			黄	カレー粉	0.1
								土生薬	0.3			黄	塩	0.01
								甜麺菜	5			黄	こしょう	0.5
								八丁みそ	4			黄	油	0.2
								酒	3			黄	にんにく	0.3
								しょうゆ	1			黄	白ワイン	0.5
								中華スープ	0.5			黄	しょうゆ	0.1
								豆腐	0.4			黄	さとう	0.3
								さとう	0.2			黄	コンソメ	0.3
								塩	0.1			黄	カレー粉	0.1
								黒こしょう	0.02			黄	塩	0.01
								山椒	0.01			黄	こしょう	0.5
								油	2			黄	油	0.2
								でん粉	2.5			黄	にんにく	0.3
								カットコーン	1個			黄	白ワイン	0.5
								塩	0.1			黄	しょうゆ	0.1
								きやべつ	20			黄	さとう	0.3
								きゅうり	20			黄	コンソメ	0.3
								にんじん	5			黄	カレー粉	0.1
								塩昆布	0.5			黄	塩	0.01
								淡口しょうゆ	1.3			黄	こしょう	0.5
								さとう	2			黄	油	0.2
								塩	0.1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									0.2			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1			黄	にんにく	0.3
									1			黄	白ワイン	0.5
									1			黄	しょうゆ	0.1
									1			黄	さとう	0.3
									1			黄	コンソメ	0.3
									1			黄	カレー粉	0.1
									1			黄	塩	0.01
									1			黄	こしょう	0.5
									1			黄	油	0.2
									1					

仲よく食べましょう

献立名		食品名と数量		献立名		食品名と数量		献立名		食品名と数量	
二十日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め きやべつとわかめの酢の物 さつま汁 (バイキング給食 東小学校 2年 3組・4組・5組)	赤豚肉	45	ココアパン 牛乳 牛肉の トマトソース 枝豆 きやべつスープ ミルメーク 南第二小 揚げパン	赤牛肉	45	パンを停止している場合、ナンの提供もありません。 ナン 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ (バイキング給食 北小学校 6年)	赤鶏肉	40		
		赤たまねぎ	20		赤緑たまねぎ	20		赤あらびき大豆フレーク	6		
		赤緑こまつな	10		赤緑ピーマン	5		赤たまねぎ	60		
		赤緑土生菜	1.2		赤緑にんにく	0.2		赤にんにく	25		
二十一日 (水)	ミニロール 牛乳 焼きそば 赤魚の和風だれ 青菜の昆布和え (バイキング給食 東小学校 2年 1組・2組)	黄しょうゆ	4	ごはん 牛乳 さばの焼き南蛮 きんぴらごぼう なすのみそ汁 (バイキング給食 西小学校 4年)	黄トマトケチャップ	6	赤鮭	黄鮭	1切		
		黄さとう	1.5		黄トマトピューレ	3		黄みかん缶	15		
		黄みりん	1.5		黄トマトジュース	2		黄りんご缶	10		
		黄塩	0.01		黄赤ワイン	2		黄白桃缶	10		
二十二日 (木)	ごはん 牛乳 揚げ棒餃子 えびとがんもの煮物 (除き食 がんもの煮物) 玉葱のみそ汁 (バイキング給食 南第二小学校 1年)	黄でん粉	0.8	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 春雨スープ	黄黒こしょう	0.05	赤黄緑赤赤				

よくない生活リズムを断ち切って元気に！

夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。



生活リズムをととのえるには
朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには
朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

★大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
〔大阪狭山市ホームページ (http://www.city.osakasayama.osaka.jp) ⇨子育て・教育 ⇨学校給食 ⇨大阪狭山市の学校給食について〕