毎月19日は食育の日

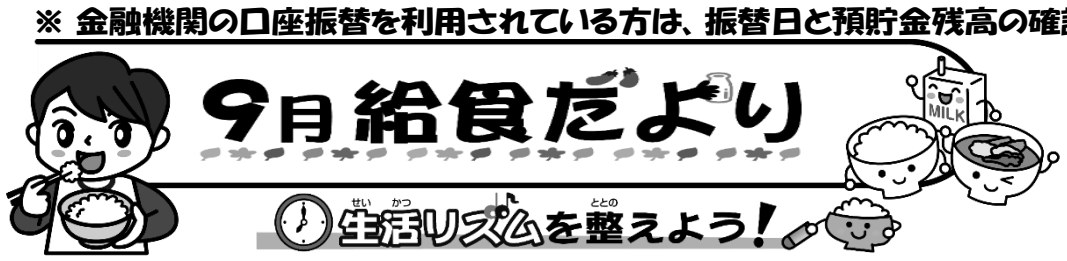
令和3年度 9月分 学校給食献立予定表

寄居町立学校給食センター

日	曜日	献立名 主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの（黄）	血や肉・骨をつくるもの（赤）	体の調子をととのえるもの（緑）	栄養量 エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	フラワーロールパン	牛乳	オニオンスープ，マカロニグラタン,海藻サラダ 玉ねぎドレッシング 中学校給食開始	パン，マカロニ,パン粉 ドレッシング	牛乳，ウインナー,豚肉 かまぼこ，鶏肉,チーズ,海藻	にんじん，たまねぎ，ほうれん草 キャベツ，コーン,えだまめ	小 なし 中 747	小 なし 中 27.3
②	木	ごはん	牛乳	五目中華スープ,手作りチキンカツ ジャコピーマン	ごはん，かたくり粉,ごま油，小麦粉 パン粉，植物油，さとう	牛乳，豚肉,なると 鶏肉,しらす	にんじん，しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし，えのきたけ にら,きくらげ,小松菜,ピーマン，キャベツ	小 なし 中 805	小 なし 中 35.5
③	金	黒パン	牛乳	すいとん,寄居とろとろナスのベーコンチーズ焼き 冷凍みかん 小学校給食開始、防災献立	パン，すいとん，オリーブ油 パン粉	牛乳，豚肉，油あげ ベーコン，チーズ	にんじん，ねぎ，キャベツ，小松菜，なす みかん 寄居とろとろナス	小 596 中 765	小 23.0 中 28.7
⑥	月	ごはん	牛乳	春雨スープ,ハンバーグ（トマトソース） こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん，植物油，はるさめ，ごま ごま油，さとう，こんにゃく	牛乳，鶏肉，豚肉	にんじん，しょうが，にんにく，たまねぎ，にら きくらげ，たまねぎ，トマト，しめじ，いんげん	小 672 中 845	小 24.7 中 31.5
⑦	火	地粉うどん	牛乳	田舎風うどん汁,黒糖きな粉蒸しパン ごぼうサラダ,ごまドレッシング	うどん，ごま，ミックス粉，黒さとう 植物油，ドレッシング	牛乳，豚肉 油あげ，きなこ	にんじん，なす，ねぎ，ほうれん草，ごぼう コーン，きゅうり	小 655 中 820	小 23.8 中 29.7
⑧	水	ごはん	牛乳	トントロリンスープ,カンパチの香草焼き キャベツの磯香あえ カンパチ消費応援	ごはん，かたくり粉 パン粉	牛乳，鶏肉，くきわかめ 卵，カンパチ，ひじき，チーズ	にんじん，しょうが，にんにく，ねぎ，コーン，パセリ えのきだけ，しいたけ，ほうれん草，もやし	小 576 中 719	小 28.2 中 34.7
⑨	木	コッペパン	牛乳	やきそば,焼きウインナー② フルーツ杏仁，角チーズ	パン，植物油 中華めん	牛乳，豚肉，あおのり，ウインナー 杏仁豆腐，チーズ	にんじん，たまねぎ，キャベツ もやし，みかん，パイン，もも	小 605 中 849	小 25.9 中 34.7
⑩	金	ごはん	牛乳	キムチちゃんこスープ,野菜入り肉団子② なし1/6 季節の果物	ごはん，植物油	牛乳，鶏肉，とうふ 油あげ，豚肉	にんじん，しょうが，にんにく，キャベツ，えのきたけ， たまねぎ，しいたけ，ねぎ，白菜キムチ，なし	小 661 中 795	小 23.0 中 27.8
⑬	月	ごはん	牛乳	豚汁,えびしゅうまい小②中③ キャベツとツナのしょうゆ炒め	ごはん，植物油 じゃがいも，小麦粉	牛乳，豚肉，とうふ，みそ 魚肉，えび，ツナ	にんじん，しょうが，だいこん，ごぼう ねぎ，キャベツ，たまねぎ	小 600 中 763	小 22.0 中 27.9
⑭	火	ホット中華めん 鉢形小リクエスト献立	牛乳	とんこつラーメンスープ,みそポテト小②中③ キャベツの梅あえ，アーモンド小魚	中華めん，ごま，じゃがいも，植物油 小麦粉，かたくり粉，さとう，ｱｰﾓﾝﾄﾞ	牛乳，豚肉，うずら卵，みそ 小魚	にんじん，しょうが，にんにく，ねぎ，もやし メンマ，きくらげ，キャベツ	小 615 中 816	小 25.4 中 32.8
⑮	水	ごはん	牛乳	なめこ汁,厚焼き玉子 切干大根とひじき煮物 ひじきの日	ごはん，植物油 こんにゃく，さとう	牛乳，わかめ，とうふ，みそ，鶏卵 豚肉，油あげ，ひじき	にんじん，ねぎ，なめこ，しょうが グリーンピース，切干だいこん	小 603 中 757	小 24.8 中 30.7
16	木	子どもパン	コーヒーミルク	ワンタンスープ（カレー味）,かぼちゃ挽肉フライ コーンサラダ,バンバンジードレッシング	パン，植物油，ワンタン ドレッシング	コーヒーミルク，鶏肉，豚肉	にんじん，たまねぎ，キャベツ，しいたけ，きくらげ かぼちゃ，キャベツ，コーン，きゅうり	小 697 中 831	小 22.5 中 27.1
⑰	金	ごはん	牛乳	しいたけと青梗菜スープ,さばのソース焼き 枝豆サラダ,和風ドレッシング,ふりかけ	ごはん，さとう，ごま ドレッシング まごわやさしい献立	牛乳，豚肉，とうふ，くきわかめ さば，みそ，わかめ，のり	にんじん，たまねぎ，しいたけ，チンゲン菜 しょうが，キャベツ，えだまめ	小 587 中 728	小 25.5 中 31.6
㉑	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん汁,焼きかまチーズ 白玉団子のきな粉あえ小④中⑤ 十五夜	うどん 白玉だんご，さとう	牛乳，鶏肉，油あげ 白身魚のすり身，チーズ，きなこ	にんじん，だいこん，ねぎ，しいたけ	小 627 中 824	小 25.5 中 32.6
22	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ,鶏のから揚げ フルーツポンチ 男衾中リクエスト献立	パン，じゃがいも，マカロニ かたくり粉，植物油	牛乳，鶏肉，豚肉	にんじん，セロリ，たまねぎ，キャベツ トマト，パセリ，しょうが，みかん，パイン，もも	小 654 中 842	小 27.1 中 35.5
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー,お魚ナゲット小①中② 春雨サラダ，中華ドレッシング	ごはん，植物油，じゃがいも 春雨，ドレッシング	牛乳，鶏肉，脱脂粉乳 魚のすり身	にんじん，たまねぎ，トマト，グリーンピース キャベツ	小 728 中 912	小 23.7 中 31.3
㉗	月	ごはん	牛乳	わかめスープ,ホイコーロー オレンジ1/6，ふりかけ	ごはん，ごま，ごま油 さとう，かたくり粉	牛乳，鶏肉，なると，わかめ，豚肉 みそ	にんじん，たまねぎ，コーン，しょうが，にんにく たまねぎ，キャベツ，ピーマン，オレンジ	小 603 中 756	小 25.1 中 31.6
㉘	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメンスープ,焼きギョウザ② キャベツのこんぶあえ,角チーズ（中）	中華めん，小麦粉 ごま油，ごま	牛乳，大豆，みそ，豚肉，鶏肉 こんぶ，チーズ(中)	にんじん，しょうが，たまねぎ，メンマ，にら もやし，キャベツ，だいこん	小 577 中 792	小 24.1 中 33.8
㉙	水	ごはん	牛乳	かきたま汁,カンパチ立田揚げ きんぴら煮 カンパチ消費応援	ごはん，かたくり粉，植物油 こんにゃく，さとう，ごま	牛乳，鶏肉，かまぼこ，とうふ 鶏卵，カンパチ，さつまあげ	にんじん，たまねぎ，ほうれん草 ごぼう	小 644 中 799	小 29.0 中 36.0
30	木	バターロール 中学校新人戦(給食なし)	牛乳	ポトフ（ウインナー）,かぼちゃグラタン オニオンサラダ,玉ねぎドレッシング	パン，じゃがいも，植物油 ドレッシング	牛乳，ウインナー，チーズ 季節の野菜	にんじん，たまねぎ，キャベツ，パセリ かぼちゃ，コーン，さやいんげん，きゅうり	小 664 中 なし	小 22.4 中 なし
献立は材料入荷等の都合により変更することがあります。					給食回数 小学校18回 給食回数 中学校19回		平均栄養量	小 631 中 798	小 24.8 中 31.6
							基準栄養量	小 650 中 830	小 基準内 中 基準内

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。　　**＊たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。**

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。夏休み中に開催された東京オリンピックでは寄居町出身の柔道家、新井千鶴選手が個人の部で見事に金メダルを獲得し、団体戦では銀メダルを獲りました。嬉しいニュースにたくさんの元気をもらったのではないでしょうか。新井選手のように心も体も大きくなるように元気に学校生活を過ごしていきましょう。休み明けは、眠気やだるさを感じることがあります。朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことがとても大切です。夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…

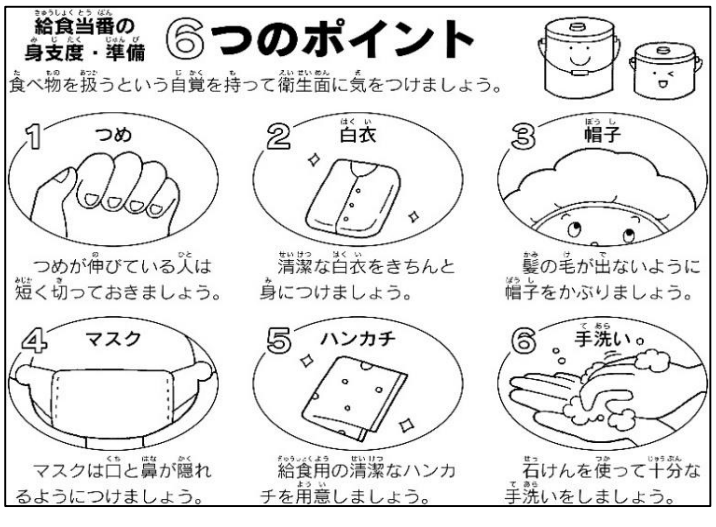
朝日を浴びよう

朝食を食べよう

トイレに行こう

給食着の確認をお願いします。

給食を安全で衛生的に準備、配ぜんするためにきれいな給食着で身じたくを整えましょう。ボタンなどのチェックをお願いします。



＜今月の献立メモ＞

14日　鉢形小学校リクエスト給食

22日　男衾中学校リクエスト給食

〈行事食〉

3日　すいとん（防災献立）

15日　切干大根とひじきの煮物（ひじきの日）

17日　まごわやさしい（敬老の日にちなんでいます）

21日　白玉団子のきな粉あえ（十五夜は1年で最も美しいとされる中秋の名月で収穫に感謝する行事です。）

〈季節の野菜・果物〉

3日　とろとろナスベーコンチーズ焼き（寄居とろとろナス）

10日　梨（旬は9月から10月で、一般的に「日本なし」を言います。）

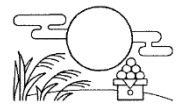
〈国から鹿児島産養殖カンパチ無償提供〉

8日　カンパチの香草焼き

29日　カンパチの立田揚げ

※生産者さんを応援する献立になっています。味わって食べて下さいね

敬老の日



9月1日 防災の日

9月1日から1週間は「防災週間」です。

毎年、地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなり、衛生状態も悪くなります。日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践してみましょう。防災の日は「避難訓練を行ったり、防災グッズをそろえて、地震や台風などが起きたときに備える大切な日」です。いつどこで災害に合うかわからず他人事ではありません。この機会に防災について家族で話し合っておきましょう。

非常食を備えていますか？

飲料水や非常食の備蓄は３日分または、大きな災害の時は１週間分が望ましいとされています。飲料水は１人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品（おやつなどのお菓子類）を備えると災害時に安心できるそうです。ローリングストック法を是非取り入れてみてくださいね。