

# 令和4年度がっこうきゅうえよくこんだてひょう

## 9月 十五夜の行事食と秋の味覚を味わおう!

秋の行事の1つに十五夜があります。十五夜に、農作物の収穫を祝ってお月見団子や里いもをお供えし、お月見をします。今年の十五夜は、9月10日(土)です。そのため、給食では5日(月)に十五夜の行事食として「お月見団子」と、全国各地の郷土料理の中から、里いもの入った山形県の「いもっこ汁」を取り入れました。また、他の日にも秋の味覚を味わえる献立が多くなっています。さつまいも、きのこ、栗や梨、七飯町でとれたじゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、七飯町の特産物のりんごなどがたくさん登場します。

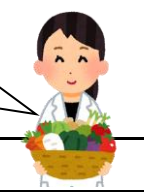
七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	くろさとうパン フィヤベース ほうれんそうオムレツ ブルー	こむぎこ、くろさとう じゃがいも、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう、たまご ほたてがい、えび、ぶたにく たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、トマト ブルー	
2 (金)	ごはん はるさめときのこのスープ チリコンカン なし	せいはいくまい はるさめ じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、うすらたまご ぶたにく、だいず、いんげんまめ にんじん、たまねぎ、パセリ、トマト なし	
5 (月)	いもっこじる さけとおさましいたけの チャンチャンやき おつきみだんご	せいはいくまい さといも、さとう あぶら、さとう、バター しらたまこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あぶらあげ さけ、しろみそ、ぎゅうにゅう だいこん、まいたけ、こんにやく、ながねぎ、にんじん おうさましいたけ、たまねぎ、 ながねぎ、にんにく	
6 (火)	コッペパン カチャトーラ まだらガーリックフライ むしとうもろこし/くろまめきなこクリーム	こむぎこ オリーブオイル、 じゃがいも こむぎこ、パンこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、たまご とりにく たまねぎ、おうさましいたけ、にんにく、 トマト、にんじん、しめじ、グリーンピース にんにく くろまめきなこ、スキムミルク とうもろこし	
7 (水)	ごはん マーボー豆腐 だいがくいも ほうれんそうともやしのナムル	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら さつまいも、あぶら、さとう、くろごま しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、しろみそ、とうにゅう ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん	
8 (木)	なすとミートソースのスパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ りんご	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、こなチーズ にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、なす、にんにく ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし りんご	
9 (金)	ごはん なめことオクラのみそじる ぶりカツ うまに	せいはいくまい こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、くり、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、しろみそ、とうにゅう ぶり とりにく、やきちくわ、がんもどき なめこ、オクラ、だいこん しょうが こんにやく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん	
12 (月)	ごはん にくじゃが さばのさいきょうやき えだまめ(たまふくら)	せいはいくまい じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、しろみそ たまねぎ、にんじん、しらたき えだまめ(たまふくら)	
13 (火)	ソフトフランスパン/山川ぎゅうにゅう アイントプ かぼちゃグラタン りんご	こむぎこ じゃがいも こむぎこ、バター、 あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ、いんげんまめ にんじん、とうがん、さやいんげん、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン りんご	
14 (水)	ごはん かぼちゃのごまじる きびなごのてんぷら ほうれんそうのからしあえ	せいはいくまい しろごま こむぎこ、でんぶん、あぶら しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう きびなご、しろみそ かぼちゃ、ながねぎ しょうが ほうれんそう、もやし、とうもろこし	
15 (木)	たんたんめん はるまき なし	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひじき、ぶたにく ながねぎ、しょうが、にんにく、もやし、チンゲンサイ、こねぎ たけのこ、にんじん なし	

7月13日

### こんげつのもくひょう 「やさいについてしよう！」

野菜には、カロテンやビタミンC、食物繊維がたっぷり入っています。カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は、腸の動きを整えてくれます。お肉を食べる時には、必ず野菜も食べましょう!



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16 (金)	かい 開校記念日			
20 (火)	ソフトフランスパン かぼちゃシチュー ホタテのカレーパンこやき りんご/ブルーベリージャム	こむぎこ こむぎこ、バター、 あぶら マヨネーズ(エッグケア)、パンこ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク、ぎゅうにゅう、クリーム、 しろはなまめ、いんげんまめ、 ほたてがい	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし りんご/ブルーベリー
21 (水)	7月13日 ごはん/山川ぎゅうにゅう やきねぎとじゃがいものみそじる ぶりとうや豆腐のたつたあげ ほうれんそうのごまあえ	せいはいくまい じゃがいも でんぶん、あぶら しろごま、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ ぶり、こうや豆腐 しょうが ほうれんそう、もやし	
22 (木)	きのことキャベツの スパゲッティ しろはなまめコロッケ やきブロッコリー	スパゲッティ、 オリーブオイル じゃがいも、バター、さとう、でんぶん、 こむぎこ、パンこ、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン、えび しろはなまめ、 スキムミルク	たまねぎ、ピーマン、おうさましいたけ、 まいたけ、にんじん、キャベツ、にんにく ブロッコリー
26 (月)	ビビンバ わかめスープ ぶどう	せいはいくまい、あぶら、 しろごま、さとう、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず わかめ、はんぺん、うすらたまご ぶどう	もやし、にんじん、ほうれんそう、さんさい、 たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが えのきだけ、にんじん、ながねぎ、とうもろこし ぶどう
27 (火)	なごやみそうどん ごぼうとじゃがのごまがらめ なし	うどん でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう、はちみつ、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、なごやみそ、しろみそ こうなご、だいず	ほししいたけ、にんじん、まいたけ、ながねぎ ごぼう、しょうが なし
28 (水)	ごはん さつまいも いわしのカリカリフライ くきわかめのあぶらいため	せいはいくまい さつまいも じゃがいも、あぶら しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、しろみそ、とうにゅう いわし くきわかめ、さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ながねぎ こんにやく、にんじん
29 (木)	ソフトフランスパン/ぎゅうにゅう きのことほうれんそうのクリームスープ コロコロハーブチキン ジャーマンポテト	こむぎこ バター、あぶら、こむぎこ オリーブオイル じゃがいも、あぶら、バター	ぎゅうにゅう ほたてがい、クリーム、 ぎゅうにゅう、スキムミルク とりにく ベーコン	おうさましいたけ、しめじ、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、パセリ にんにく たまねぎ、パセリ
30 (金)	ごはん かんこくふうすきやき てづくりごもくシューマイ りんご	せいはいくまい さとう、ごまあぶら、 しろごま こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、やき豆腐 ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、ながねぎ、しめじ、にんじん、 しらたき、りんご、しょうが、にんにく たまねぎ、たけのこ、おうさましいたけ、しょうが りんご

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 繊維 g	食塩 相当量 g
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	636	25.0	21.8	358	3.1	375	0.37	0.58	27	5.4	2.0

### 今月の「プレミアムななえデー」は、13日と21日です!

13日の「かぼちゃグラタン」は、久保田牧場さんのモツアレチーズ、山川牧場さんの山川牛乳を使ってグラタンにします。21日は、七飯産の長ねぎ・じゃがいも、福田農園さんの新商品「黄金たまご」と日の出食品さんの「油揚げ」を使ったみそ汁です。また、9月から玉ねぎ・りんごなど、今年とれた七飯産のものを使う予定です。



### 今月の七飯産

ごはん、中華めん、じゃがいも、山川ぎゅうにゅう、モツアレチーズ、ぎゅうにく、とうふ、油あげ、こんにやく、王様しいたけ、ほししいたけ、たまご、なめこ、たまねぎ、にんにく、えだまめ、かぼちゃ、とうがん、ながねぎ、ほうれん草、とうもろこし、ブロッコリー、りんごの使用を予定しています。