

令和6年度

9月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
2日 中学校休み	3日	4日	5日	6日
ごはん のり入り厚焼玉子 マーボーなす 臭だくさんみそワタンスープ	ごはん 鶏の利休焼き 肉野菜炒め とうふのみそ汁	ポークハヤシライス (麦ごはん) ヨーグルト(ソファール)	ごはん ほっけのごま塩焼き きゅうりのピリ辛和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 レモンソーダゼリー	麦ごはん 三色そばろ丼(臭) ごまあえ ふのりのみそ汁
9日	10日	11日	12日小6修旅(～13日)	13日
栗ごはん いわし紀州煮 切干大根の炒め煮 豚汁	ターメリックライス チリコンカン モロヘイヤと卵のスープ	麦ごはん 豚ごぼう丼(臭) 高野豆腐のみそ汁 果物(なし)	ごはん ささみのレモン揚げ ひじきのカレー炒め キャベツと玉ねぎのみそ汁 小1給食試食会	ポークカレー (麦ごはん) ゆで枝豆 地場産の 新鮮枝豆です
16日	17日 お月見メニュー	18日	19日 食育の日メニュー	20日
敬老の日 	さつまいもご飯 きんぴら入りつくね 高野豆腐のごまあえ 彩りつみれのお月見汁 十五夜デザート	ごはん マスのみりん醤油焼き こんにゃくソテー 豚バラとなすのみそ汁	ガパオライス ・麦ごはん ・挽き肉のバジル炒め ・目玉焼き風オムレツ トムヤムクン風スープ マンゴープリン	ごはん ソースカツ 海藻サラダ 厚揚げと大根のみそ汁
23日	24日	25日	26日	27日
振り替え休日 	ごはん いかの香味焼き じゃがいもと小松菜の土佐和え かきたまみそ汁(チンゲンサイ)	みそラーメン (中華麺) 米粉唐揚げ(小1個中2個) しょっつるサラダ	ごはん 焼きキャベツメンチ 鶏肉と大根の煮物 なめこのみそ汁	ごはん さばの塩焼き ごま酢みそあえ 沢煮椀
30日	今月の八郎湯産野菜 なが 長ねぎ きゅうり に んじん にら なす じゃがいも ピーマン えだまめ さつまいも だいこん かぼちゃ			
食パン ハンバーグトマトソース フレンチサラダ パンプキンポタージュ	☆今月の平均栄養価☆ エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 21.4 g		☆今月の平均栄養価☆ エネルギー 812kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 24.5 g	
	毎月19日は食育の日です。9月はタイ料理です。タイの話題は裏面の食育だよりをご覧ください。			

食育だより



令和6年度
9月号

八郎湯町学校給食調理場

給食の残菜や食品ロスについて考えよう

毎日の給食でどのくらいの食べ残し（残菜）があるか知っていますか？

平均すると小学校で5kg、中学校で1.5kgほどの残菜があります。

1人当たりの量にすると、小学生は30g、中学生は15gになります。

小学生は二口分、中学生は一口分になります。自分が残した分は少しでも、300人全員が一口分残すと、たくさんの量になります。無理は禁物ですが、残した給食の行方を考えてみましょう。



感謝をこめていただきます！ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



世界の料理 ～9月はタイ王国～



タイは東南アジアの国で、一年中高温多湿な気候です。美しい自然や歴史的な文化遺産、おいしい料理などに惹かれ、多くの観光客が訪れます。

タイ料理の特徴は、香辛料やハーブを多く使い、辛味、酸味、甘味、塩味、旨味の5つの味を組み合わせて、独特の美味しさを作り出していることです。



【材料（4人分）】

- 鶏挽き肉…250g
- 玉ねぎ…100g（1/2個）
- パプリカ…50g（1/4個）
- 筍水煮（せん切り）…50g
- おろしにんにく…2g（少々）
- サラダ油…大さじ1/2

- A濃口しょうゆ…大さじ1
- Aオイスター…小さじ1
- Aナンプラー…小さじ1
- A砂糖…小さじ1/2
- Aバジル（粉）…1g
- 目玉焼き…4人分

作ってみよう！ ガパオライス



【作り方】

- フライパンに油を入れて熱し、ひき肉、おろしにんにくを炒める。
- 肉がほぐれてきたら、玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。
- 玉ねぎが透明になってきたら、パプリカと調味料を加える。
- 器にごはんを盛り、③とお好みで目玉焼きを乗せて完成。