



# 9月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう



令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日 曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
3 火	ご飯	○	鯖の西京焼き 切干大根の炒め煮 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鱈西京漬け、 油揚げ、昆布、鶏肉、 かまぼこ	切り干し大根、白滝、人参、 筍、ごぼう、椎茸	634	30.3	
4 水	中華麺	○	ジャージャー麺 香巻 塩味ナムル	中華麺、油、砂糖、片栗粉、 香巻	牛乳、豚肉、味噌	筍、人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、ごぼう、もやし、 きゅうり	865	33.7	
5 木	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ なすの味噌炒め 菊かまぼこのすまし汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌、 豆腐、かまぼこ	生姜、なす、人参、 ピーマン、玉ねぎ、小松菜	729	33.8	
6 金	ナン	○	カレーピンス ジャーマンポテト フルーツポンチ	ナン、油、砂糖、小麦粉、 バター、じゃが芋、ゼリー	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、ミックスドフルーツ	789	32.9	
9 月	ご飯	○	鯉フライ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、カツオフライ、豚肉、 味噌	とうがん、玉ねぎ、キャベツ	738	30.1	
10 火	わかめご飯	○	厚焼き玉子 高野豆腐のうま煮 磯和え	わかめご飯、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、厚焼き玉子、豚肉、 高野豆腐、のり	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、キャベツ、 もやし	750	36.1	
11 水	スパゲッティ	○	つげナポリタン 小さいきな粉揚げパン キャベツと枝豆のサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、豆腐フレッド、 コーンクリーミードレッシング	牛乳、ウインナー、チーズ、 きな粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、トマト、 キャベツ、枝豆、きゅうり	804	30.4	
12 木	ご飯	○	しゅうまい（2個） マーボーなす 春雨サラダ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 春雨	しゅうまい、豚肉、味噌、 ハム	お茶、なす、筍、玉ねぎ、 人参、椎茸、にんにく、 生姜、キャベツ、もやし	620	21.5	
13 金	ご飯	○	鰯の蒲焼き ひじきの炒め煮 お月見汁 ★冷凍みかん	ご飯、油、砂糖、片栗粉、 おじゃがもちボール（かぼちゃ）	牛乳、鰯煮粉付、 ひじき、油揚げ、かまぼこ	生姜、白滝、人参、玉ねぎ、 小松菜、みかん	707	23.2	
17 火	コッペパン スライス	○	焼きウインナー フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	キャベツ、きゅうり、人参、 玉ねぎ、とうもろこし	713	24.9	
18 水	ご飯	○	鯖の文化干し キャベツの塩昆布和え 豚汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、鯖文化干し、塩昆布、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	キャベツ、人参、 こんにゃく、大根、ごぼう、 ねぎ	752	33.3	
19 木	ご飯	○	手作りチキンカツ 辛子和え 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯、小麦粉、パン粉、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 かまぼこ、わかめ	もやし、小松菜、人参、 玉ねぎ	702	29.9	
24 火	ご飯	○	イカのチリソース きゅうりのオイル漬け ワンタンスープ	ご飯、片栗粉、油、砂糖、 ワンタンの皮	牛乳、イカ、鶏肉	にんにく、生姜、ねぎ、 きゅうり、もやし、人参、 小松菜、椎茸	709	28.3	
25 水	黒パン	○	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	パン、マヨネーズ、油、 砂糖、じゃが芋	牛乳、鮭、チーズ、ハム、 鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、 とうもろこし、人参、 キャベツ	710	32.6	
26 木	ご飯	○	チキンカレー 枝豆フリッター（2個） 手作り福神漬	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 枝豆フリッター、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	792	27.2	
27 金	地粉うどん	○	五目うどん 野菜のかき揚げ こんにゃくのおかか煮	うどん、砂糖、かき揚げ、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 さつま揚げ、鰹節	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、こんにゃく	750	26.6	
30 月	ご飯	○	照り焼きハンバーグ きんぴらごぼう さつま汁	ご飯、砂糖、片栗粉、ごま、 油、さつま芋	牛乳、ハンバーグ、豚肉、 油揚げ、味噌	生姜、ごぼう、人参、 こんにゃく、大根、ねぎ	762	27.6	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について疑問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。							平均栄養量	737	29.6

## 9月の行事を紹介します！

2024年は

ちゅうよ ちゅうく  
**重陽の節句**

9月9日

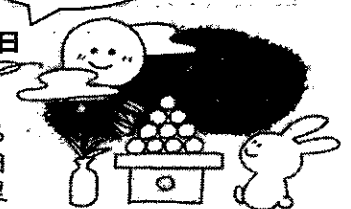


桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。また、この日に「なす」を食べると病気にならないともいわれています。

しゅうご ちゅうく  
**十五夜**

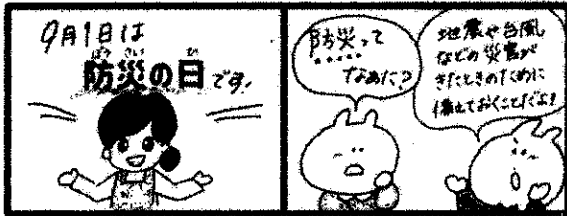
9月17日

旧暦の8月15日を十五夜といっって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、里芋などを供えます。

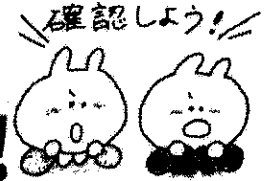


# 9月給食だより

所沢市立第2学校給食センター



## 災害時に備えよう!



### 1 備える食品を考える

#### 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなど、エネルギー源になるもの。



#### 肉や魚、大豆製品、たまごほかのたんぱく質を多く含むおかずになるもの。缶詰やレトルト食品。



#### ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんやとれるもの。野菜の缶詰やジュース、乾物(わかめ、わかめ根など)、インスタントの汁やスープなど。



#### 生命の維持に欠かせないもので十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用お水

1人1日3Lが目安となります。

### 2 備える量を考える



家族の人数や好みに応じて、備蓄する量を計算して決めます。買い物のついでに防災コーナーを見るのもよいでしょう。

### 3 ローリングストック法を実践する

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使い、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておき、古いものから順に使うのがコツです。



## 同じおかずで比較! 第3センターと第2センターは食器の大きさが違うの?

小学校は同じです。中学校は少し大きくなりました!

①同じ大きさのトマトオムレツ(60g)をお皿に置いてみました!

第3学校給食センター

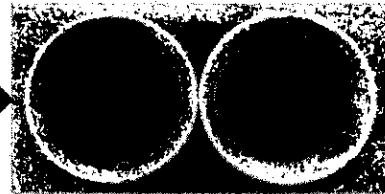


第2学校給食センター



②中学校のカップで同じ量(210g)のポロネーゼを入れてみました!

第3学校給食センター



第2学校給食センター

第2学校給食センターの中学校の食器は、第3学校給食センターの食器に比べて少し大きくなりました。みんなが同じくらいの量を食べられるように、上手に盛り付けましょう!



## はじめまして!

トコろなななな

です!



### 調理の様子① 釜調理

大きな釜に、きれいに洗い食べやすい大きさに切った野菜や、異物がないか確認した肉を入れて、煮たり炒めたりします。1つの釜で、汁物や煮物(カップに入れる料理)は約1000人分です。重たい時は2人で息を合わせて混ぜます。

