



令和2年 9月分献立表 家庭数

(給食回数 19回)

○印は、箸を持ってくる日です。

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	689	28.1
	主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他					
1 (火) カレーうどん	地粉うどん	地粉うどん	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ エリンギ ねぎ	小麦	696	29.2		
2 (水) 和風肉団子	和風肉団子	和風肉団子	鶏肉	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	小麦	606	22.5		
3 (木) セルフウインナー	セルフウインナー	セルフウインナー	ウインナーソーセージ	ウインナー	小麦 乳	580	20.7		
4 (金) 豆腐のそぼろ丼	豆腐 鶏肉 かつお節	豆腐 鶏肉 かつお節	豆腐 鶏肉 かつお節	砂糖 片栗粉 米ぬか油	小麦	692	25.7		
5 (土) ナン	ナン	ナン	ナン	ナン	小麦	666	25.4		
6 (日) 広東麺	中華麺	中華麺	豚肉 なんと	片栗粉 米ぬか油	小麦	652	24.2		
7 (月) チンジャオロース	豚肉	豚肉	片栗粉 砂糖 米ぬか油	ピーマン 人参 玉ねぎ 筍	小麦	666	25.4		
8 (火) はんぺんチーズフライ	はんぺん	はんぺん	はんぺん	チーズ	小麦 乳	669	30.0		
9 (水) 小松菜のごま和え	小松菜	小松菜	小松菜	ごま油	小麦	669	30.0		
10 (木) ひよこ豆のカレー	豚肉	豚肉	ひよこ豆	カレー粉	小麦 乳	648	28.3		
11 (金) 千草厚焼き玉子	千草厚焼き玉子	千草厚焼き玉子	千草厚焼き玉子	千草厚焼き玉子	小麦 卵	607	21.0		
12 (土) 肉うどん	地粉うどん	地粉うどん	豚肉	油揚げ	小麦	726	24.0		

16 (水) 大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき おから	大豆 鶏肉 ひじき おから	油揚げ かつお節	米ぬか油 じゃが芋	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦	689	28.1
17 (木) ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	小麦 乳	661	22.8		
18 (金) 鶏ごぼうご飯	鶏肉 昆布	鶏肉 昆布	鶏肉 昆布	米 大麦 砂糖 米ぬか油	小麦	587	24.5		
23 (水) さつま揚げとこんにゃくの煮物	鶏肉 さつま揚げ	鶏肉 さつま揚げ	さつま揚げ	こんにゃく	小麦 乳	643	29.3		
24 (木) マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳	鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ	小麦粉 バター	小麦 乳	716	26.3		
25 (金) 揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 生揚げ	豚肉 生揚げ	揚げかぼちゃ	人参 玉ねぎ 生姜	小麦	688	21.7		
29 (火) 揚げぎょうざ	ぎょうざ	ぎょうざ	ぎょうざ	揚げぎょうざ	小麦	636	24.7		
30 (水) ブルコギ	牛肉	牛肉	牛肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	小麦	580	23.6		

9月の平均摂取量	646	24.8
学校給食 摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%


季節のたより ~ 重陽の節句 ~

奇数が重なる日はめでたい日とされ、中でも一番大きい陽（奇数）が重なる9月9日は、「重陽」といわれています。菊の花を飾るほか、菊の花を料理に使用して邪気を払い、長命を願うという風習があります。福岡県の大宰府天満宮の秋思祭（しゅうしさい）など、現在も各地の社寺で、重陽の節句に関わるさまざまな神事が行われています。

重陽の節句にまつわる食べ物


「栗ご飯」 (9月9日実施)

収穫の時期にもあたるため、「栗の節句」ともいわれ、昔から「栗ご飯」を食べる風習があります。




「菊」

食用菊の花びらをゆでて、おひたしや酢の物、天ぷら、お吸い物などに使われます。また、菊の花を浸した「菊酒」を飲んで長寿を願います。



「秋なす」

9のつく日になすを食べると、中風（ちゅうぶ）を病まぬという言い伝えがあります。※中風とは、発熱・咳・頭痛・肩こり・悪寒などの症状のこと。



<参考文献>
・HP 日本の行事・暦
・春夏秋冬を楽しむ
くらし歳時記

今月の北本産野菜の使用予定 「 冬瓜・ねぎ 」を使用する予定です。

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。献立担当 北本市学校栄養士会