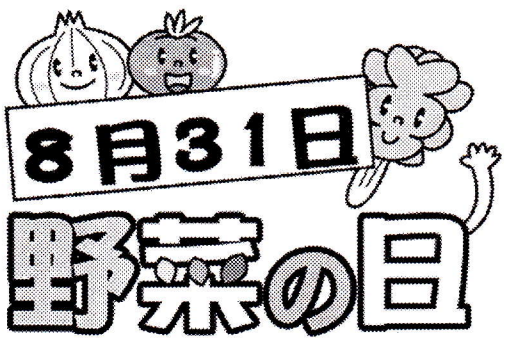
9月　給食献立予定表

R1.9月　中学校
那珂川町学校給食センター

日付		献立名	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	おもな材料					
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん、いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
2	月	ごはん　牛乳　おろしソースハンバーグ のり酢和え　なめこ汁　レモンゼリー	839 34.5 24.1 3.7	ハンバーグ まぐろツナ 豆腐 味噌	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	大根　なし 玉ねぎ なめこ　ねぎ レモン	米 砂糖 でん粉	サラダ油
3	火	ナン　牛乳　ドライカレー パンプキングラタン　花野菜サラダ 栃木県産生乳ヨーグルト	798 31.9 32.9 2.4	豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン ブロッコリー	カリフラワー コーン　生姜 ニンニク 玉ねぎ	ナン じゃがいも ルウ	サラダ油 ドレッシング
4	水	麦ごはん　牛乳　ピリ辛肉じゃが 豆腐のサラダ（パック豆腐・海藻サラダ・青じそドレッシング）　春雨スープ	769 27.5 17.5 2.4	豚肉 さつま揚げ 味噌　豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 たけのこ　こんにゃく	玉ねぎ　枝豆 大根　生姜 きゅうり	米　大麦 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油 ごま油
5	木	はちみつパン　牛乳　鶏肉照焼き ごぼうサラダ　焼きそば	808 34.5 30.0 3.7	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン はちみつ 砂糖 焼きそば麺	マヨネーズ ごま サラダ油
6	金	ごはん　牛乳　マーボー豆腐 アスパラとかんぴょうのサラダ　冷凍パイン	782 30.0 24.6 2.0	豆腐 豚肉 味噌 ハム	牛乳	にんじん にら かんぴょう　ニンニク　生姜 ねぎ　しいたけ　パイン	アスパラ　ｺｰﾝ キャベツ	米 でん粉	ごま ドレッシング サラダ油 ごま油

★中学生の１食分　学校給食摂取基準量　　エネルギー830ｋｃａｌ　たんぱく質27.0～41.5ｇ　脂質18.4～27.6ｇ　塩分2.5g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・米、じゃがいも、アスパラガス、なす、にら、ねぎ、なし



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983 年に社団法人 食料品流通改善協会（当時）などが定めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

9月献立予定表(1か月分)は、2学期の始業式(9月2日)に配布をする予定です。

・・・保護者の皆様へ・・・

6月28日（金）那珂川町学校給食センター運営委員会を開催しました。食材料費の一部を町から補助していることを事務局から説明し、給食費の見直し案を提出しました。委員の方々から、様々な意見が出され、検討した結果、当面の間は給食費を据え置くことになりました。食材料の値上がりに対しては、献立を見直し、栄養価は保ちつつ、仕入れ先の価格動向をこまめに確認し、対策を講じていくことといたします。

保護者の皆様には、これまで同様、学校給食の運営にご理解、ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

那珂川町学校給食センター運営委員会事務局