学校給食予定献立表

令和４年９月分（2022年）

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

朝ごはんを食べましょう

朝食は一日の活動のもとになります。
きちんと食べて、規則正しい生活のリズムをとりもどしましょう。

栄養三色

- ●黄色の食品「エネルギーになる」
  穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- ●赤色の食品「体をつくる」
  魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- ●緑色の食品「体の調子をととのえる」
  野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
1日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	生クリーム	2	赤
	ぎゅうにゅう	鶏肉	20	赤	ナチュラルチーズ	1	赤
	こめこクリームシチュー	じゃがいも	50	黄	水	40	
	やさいの	玉ねぎ	45	緑	キャベツ	35	緑
	ドレッシングあえ	にんじん	15	緑	大根	15	緑
		パセリ	0.5	緑	にんじん	5	緑
		なたね油	0.5	黄	酢	3	
		塩	0.7		なたね油	1.5	黄
		こしょう	0.01		さとう	1.5	黄
		米粉	4	黄	うすくちしょうゆ	0.3	
		水	10		塩	0.2	
		牛乳	30	赤			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
1日(木)	526	23.2	16.6	2.4	343	71	1.2	2.2	254	0.74	0.74	38	8.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
2日(金)	わふうビビンバ	〈ごはん〉			削り節	0.2	
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	水	10	
	さわにわん	〈具〉			豚肉	5	赤
		鶏肉	20	赤	大根	30	緑
		大豆（乾）	9	赤	にんじん	10	緑
		きざみ揚げ	10	赤	えのき茸	10	緑
		にんじん	15	緑	みつば	3	緑
		小松菜	15	緑	うすくちしょうゆ	3.5	
		こいくちしょうゆ	3.5		塩	0.2	
		さとう	1.8	黄	削り節	2.5	
		みりん	1		だし昆布	0.3	
		酒	1		水	130	
		赤味噌	1	赤			
		だし昆布	0.1				

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
2日(金)	548	23.4	15	1.7	324	96	2.4	3.2	344	0.57	0.46	16	4.3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
5日(月)	ごはん	精白米	75	黄	さとう	0.8	黄
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	3	赤	こいくちしょうゆ	0.8	
	みそしる	さつまいも	30	黄	なたね油	0.5	黄
	なつやさいと	はくさい	25	緑	ズッキーニ	20	緑
	ぎゅうにくのいためもの	にんじん	10	緑	ピーマン	10	緑
	わかめふりかけ	青ねぎ	5	緑	玉ねぎ	10	緑
		赤味噌	9	赤	さとう	1	黄
		煮干し	2.5		こいくちしょうゆ	2.2	
		水	120		ごま油	0.6	黄
		牛肉	20	赤	澱粉	0.5	黄
		にんにく	0.1	緑	わかめふりかけ	1袋	赤
		白ねぎ	3	緑			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
5日(月)	559	20.4	15	2.0	413	119	4.7	4.6	177	0.45	0.42	32	3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
6日(火)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	フライ油（なたね油）	7	黄
	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	玉ねぎ	20	緑
	じゃがいものスープ	ベーコン	10	赤	にんじん	3	緑
	さけのエスカベージュ	玉ねぎ	35	緑	なたね油	0.2	黄
	いちごジャム	じゃがいも	30	黄	酢	2.5	
		じゃがいもペースト	30	黄	レモン果汁	1	緑
		にんじん	10	緑	酒	1	
		パセリ	0.5	緑	さとう	3	黄
		なたね油	0.5	黄	塩	0.2	
		塩	0.5		こしょう	0.01	
		こしょう	0.01		澱粉	0.1	黄
		米粉	2	黄	水	2	
		水	5		いちごジャム	1袋	黄
		水	80				
		鮭	40	赤			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
6日(火)	656	29.5	25	2.4	286	74	1.5	2.3	189	0.86	0.72	26	6.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
7日(水)	ひろしまなの	精白米	65	黄	平天	10	赤
	たきこみごはん	広島菜（乾）	1.5	緑	ひじき（乾）	3	赤
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	7	赤	つき赤こんにゃく	7	
	きざみうどん	鶏肉	10	赤	むき枝豆	5	緑
	ひじきとえだまめの	うどん	60	黄	にんじん	5	緑
	いために	はくさい	25	緑	なたね油	0.5	黄
		にんじん	10	緑	さとう	1.5	黄
		青ねぎ	5	緑	こいくちしょうゆ	2.5	
		干し椎茸	0.5	緑	酒	1	
		うすくちしょうゆ	3.5		だし昆布	0.1	
		塩	0.3		削り節	0.3	
		みりん	0.6		水	10～15	
		だし昆布	0.3				
		削り節	2.5				
		水	120				

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
7日(水)	528	20	12.3	2.6	335	87	8.4	2.4	226	0.4	0.4	11	3.6

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
8日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	トマトピューレ	9	緑
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	トマトケチャップ	7	
	ポークビーンズ	ベーコン	5	赤	ウスターソース	1	
	きゅうりのサラダ	大豆（乾）	15	赤	水	30～40	
	マヨネーズ	玉ねぎ	45	緑	きゅうり	20	緑
		じゃがいも	40	黄	ホールコーン	10	緑
		にんじん	15	緑	にんじん	10	緑
		塩	0.6		マヨネーズ	1袋	黄
		こしょう	0.01				
		なたね油	0.5	黄			
		さとう	0.3	黄			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
8日(木)	597	25.3	23.9	2.5	316	98	2.3	2.6	280	0.94	0.73	25	11.2

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
9日(金)	さといもごはん	精白米	60	黄	うすくちしょうゆ	3.5	
	ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	塩	0.2	
	かきたまじる	里芋	15	黄	澱粉	0.5	黄
	つきみだんご	にんじん	5	緑	だし昆布	0.3	
		酒	1		削り節	3	
		こいくちしょうゆ	3		水	130	
		塩	0.2		白玉団子	40	黄
		削り節	1		あずき(乾)	12	黄
		鶏卵	25	赤	さとう	7	黄
		はくさい	25	緑	塩	0.1	
		ほうれんそう	10	緑	水	45	
		にんじん	10	緑			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
9日(金)	552	20.4	11.7	1.9	276	76	2.4	2.8	278	0.45	0.49	13	4.6

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
12日(月)	ごはん	精白米	75	黄	高野豆腐	13	赤
	ぎゅうにゅう	豚肉	30	赤	干し椎茸	0.5	緑
	ぶたにくと	酒	0.3		うすくちしょうゆ	4	
	キャベツのいために	塩	0.3		さとう	3.2	黄
	こうやどうふのにもの	キャベツ	55	緑	みりん	1.5	
	じゃこピーマン	糸こんにゃく	30		削り節	1	
		ごぼう	12	緑	水	60	
		にんじん	10	緑	ちりめんじゃこ	6	赤
		にら	10	緑	ピーマン	10	緑
		なたね油	0.5	黄	なたね油	0.3	黄
		さとう	2	黄	さとう	1.3	黄
		こいくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	0.1	
		削り節	0.4		水	2～3	
		水	10				

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
12日(月)	588	28.5	16.3	2.3	399	96	2.4	3.8	199	0.68	0.45	37	4.1

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
13日(火)	しょくパン	食パン	1・2年 1枚	黄	こいくちしょうゆ	1.5	
	ぎゅうにゅう		3～6年 2枚	黄	チキンブイヨン	10	
	イタリアンスープ	鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄
	バジルポテト	しろいんげんまめ(乾)	8	黄	水	60～70	
	ぼうチーズ	キャベツ	30	緑	ベーコン	8	赤
		玉ねぎ	30	緑	じゃがいも	50	黄
		にんじん	10	緑	玉ねぎ	20	緑
		セロリ	5	緑	なたね油	0.3	黄
		トマト水煮	15	緑	塩	0.1	
		トマトケチャップ	7		こしょう	0.01	
		オリーブ油	0.5	黄	バジルペースト	1.5	黄緑
		塩	0.6		棒チーズ	1本	赤
		こしょう	0.01				

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
13日(火)	561	25.6	19.3	3.0	319	81	1.9	2.6	201	0.82	0.73	39	10.1

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
14日(水)	ごはん	精白米	75	黄	フライ油（なたね油）	7	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	梅びしお	3	緑
	かぼちゃのぶたじる	かぼちゃ	35	緑	こいくちしょうゆ	1	
	かつおのうめふうみ	玉ねぎ	25	緑	みりん	1.2	
	あじつけのり	青ねぎ	5	緑	さとう	1.2	黄
		赤味噌	9	赤	澱粉	0.2	黄
		煮干し	2.5		水	6	
		水	120		味つけのり	1袋	赤
		なまり節	50	赤			
		澱粉	3	黄			
		米粉	1	黄			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
14日(水)	656	37.2	17.8	1.9	324	72	4.8	2.8	264	0.69	0.57	25	3

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
15日(木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	澱粉	1	黄
	ぎゅうにゅう	豚肉	20	赤	削り節	3	
	カレーこめこめん	きざみ揚げ	5	赤	水	130	
	キャベツの	米粉めん	30	黄	ツナ	15	赤
	さっぱりいため	はくさい	20	緑	キャベツ	40	緑
	チョコレートスプレッド	にんじん	15	緑	にんじん	5	緑
		青ねぎ	10	緑	こいくちしょうゆ	1.5	
		カレー粉	0.6		酢	2	
		みりん	0.5		さとう	1	黄
		うすくちしょうゆ	3		なたね油	0.3	黄
		こいくちしょうゆ	3		チョコレートスプレッド	1袋	黄
		塩	0.3				

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
15日(木)	641	26.8	23.7	3.0	367	85	2.3	2.6	258	0.88	0.71	26	4.7

実施日	献立名	食品名	g	栄養三色	食品名	g	栄養三色
16日(金)	あつあげマーボーどん	〈ごはん〉			トウバンジャン	0.08	
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	澱粉	0.8	黄
	わかめスープ	〈具〉			水	5～10	
		小絹厚揚げ	35	赤	鶏肉	10	赤
		豚肉	20	赤	わかめ(塩)	3	赤
		こいくちしょうゆ	0.3		はくさい	30	緑
		酒	0.5		にんじん	10	緑
		玉ねぎ	15	緑	えのき茸	7	緑
		にんじん	10	緑	塩	0.2	
		小松菜	10	緑	うすくちしょうゆ	3.5	
		たけのこ(水煮)	5	緑	だし昆布	0.3	
		にんにく	0.3	緑	削り節	2.5	
		なたね油	0.5	黄	水	130	
		さとう	0.8	黄			
		こいくちしょうゆ	2				
		赤味噌	5	赤			

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
16日(金)	547	22.5	13.3	2.0	321	90	2.4	3	280	0.65	0.47	15	2.6

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
20日(火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのねぎみそに はりはりづけ	精白米	75	黄	白ねぎ	7	緑
		豚肉	20	赤	土しょうが	0.5	緑
		酒	0.5		さとう	4	黄
		こいくちしょうゆ	0.3		赤味噌	3	赤
		じゃがいも	55	黄	白味噌	3	赤
		玉ねぎ	40	緑	こいくちしょうゆ	2	
		にんじん	20	緑	酒	1	
		糸こんにゃく	35		水	30	
		なたね油	0.5	黄	切り干し大根（乾）	2.5	緑
		さとう	2.5	黄	酢	1	
		こいくちしょうゆ	5		さとう	1	黄
		削り節	0.3		こいくちしょうゆ	0.8	
		水	10~15		なたね油	0.1	黄
		さわら	1枚	赤			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
624	28.3	15.7	1.6	289	87	1.9	3.2	229	0.68	0.6	23	8.1

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
21日(水)	アップルパン ぎゅうにゅう ビーフンスープ なつやさいのかきあげ	アップルパン	1こ	黄	ロースハム	10	赤
		ビーフン	10	黄	かぼちゃ	15	緑
		キャベツ	20	緑	玉ねぎ	15	緑
		にんじん	10	緑	ホールコーン	15	緑
		玉ねぎ	10	緑	ゴーヤ	7	緑
		チンゲンサイ	10	緑	小麦粉	10	黄
		塩	0.2		澱粉	3	黄
		うすくちしょうゆ	3.5		塩	0.2	
		だし昆布	0.3		水	10	
		削り節	3		フライ油（なたね油）	7	黄
		水	130				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
627	20.4	20.5	2.6	297	61	1.3	1.8	221	0.77	0.66	30	5

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
22日(木)	ウインナーピラフ ぎゅうにゅう たまごとトマトのスープ オクラのサラダ サウザンドレッシング	精白米	75	黄	トマト	10	緑
		ウインナーソーセージ	20	赤	塩	0.2	
		玉ねぎ	5	緑	うすくちしょうゆ	3.5	
		なたね油	0.5	黄	澱粉	1	黄
		にんじん	5	緑	だし昆布	0.3	
		塩	0.7		削り節	3	
		こしょう	0.01		水	120	
		チキンブイヨン	10		キャベツ	35	緑
		うすくちしょうゆ	1		オクラ	5	緑
		鶏卵	25	赤	サウザンドレッシング	1袋	黄
		玉ねぎ	20	緑			
		レタス	15	緑			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
559	18.8	19.7	2.6	275	60	1.4	2.6	181	0.48	0.47	23	2.1

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
26日(月)	かやくごはん ぎゅうにゅう わかめじる さばのさっぱりに かみかみまめ	精白米	75	黄	だし昆布	0.3	
		鶏肉	10	赤	削り節	3	
		ごぼう	5	緑	水	130	
		にんじん	5	緑	さば	1枚	赤
		酒	2		土しょうが	1	緑
		こいくちしょうゆ	5		さとう	2	黄
		塩	0.1		こいくちしょうゆ	3	
		削り節	1		酢	2	
		わかめ(塩)	3	赤	酒	1	
		じゃがいも	30	緑	水	25	
		にんじん	10	緑	大豆（乾）	10	赤
		えのき茸	7	緑	さとう	2	黄
		青ねぎ	5	緑	こいくちしょうゆ	0.7	
		塩	0.2		水	20~25	
		うすくちしょうゆ	3.5				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
658	31.2	22.1	2.4	268	99	2.5	3.2	205	0.66	0.6	13	6.5

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
27日(火)	ミートサンド ぎゅうにゅう かぼちゃ クリームスープ	〈パン〉			水	5	
		ピタパン	1こ	黄	澱粉	0.8	黄
		〈具〉			鶏肉	15	赤
		豚肉	35	赤	玉ねぎ	35	緑
		きざみ大豆（水煮）	10	赤	かぼちゃペースト	35	緑
		玉ねぎ	30	緑	かぼちゃ	35	緑
		にんじん	10	緑	パセリ	0.5	緑
		なす	10	緑	なたね油	0.5	黄
		土しょうが	0.2	緑	塩	0.6	
		にんにく	0.1	緑	こしょう	0.01	
		なたね油	0.3	黄	バター	1	黄
		塩	0.3		なたね油	0.5	黄
		こしょう	0.02		小麦粉	2	黄
		酒	0.5		牛乳	30	赤
		トマトケチャップ	7		生クリーム	2	赤
		ウスターソース	3.5		水	40~50	
		とんかつソース	1				
		さとう	0.2	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
524	28.4	17.4	2.4	306	89	1.6	2.7	419	0.56	0.59	37	5.7

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
28日(水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい うずらたまごと とりにくのしょうゆに	精白米	75	黄	こしょう	0.01	
		豚肉	15	赤	うすくちしょうゆ	3	
		酒	0.5		オイスターソース	0.3	
		こいくちしょうゆ	0.3		澱粉	1.5	黄
		キャベツ	55	緑	水	10	
		玉ねぎ	35	緑	うずら卵	35	赤
		にんじん	10	緑	鶏肉	25	赤
		たけのこ(水煮)	10	緑	こいくちしょうゆ	3	
		にら	7	緑	さとう	2.2	黄
		干し椎茸	0.3	緑	酒	1	
		なたね油	0.5	黄	水	5~10	
		塩	0.2				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
564	25.1	16.2	1.5	288	67	2.2	3.6	346	0.56	0.6	30	2.7

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
29日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう とうふスープ コロッケ キャベツソテー	コッペパン	1こ	黄	水	120	
		冷凍豆腐	25	赤	コロッケ（冷）	1こ	黄赤
		とうがん	25	緑	フライ油（なたね油）	7	黄
		にんじん	10	緑	キャベツ	40	緑
		ほうれんそう	10	緑	なたね油	0.5	黄
		えのき茸	7	緑	塩	0.1	
		塩	0.5		こしょう	0.01	
		こしょう	0.01				
		うすくちしょうゆ	2				
		だし昆布	0.3				
		削り節	3				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
568	20.8	21.8	2.7	323	76	1.8	1.7	187	0.77	0.68	37	4

実施日	献立名	食品名	g	栄養色	食品名	g	栄養色
30日(金)	こめこカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの サラダ ごまドレッシング	〈ごはん〉			ポークブイヨン	8	
		精白米	85	黄	トマトケチャップ	6	
		〈カレー〉			ウスターソース	2	
		豚肉	25	赤	こいくちしょうゆ	2	
		じゃがいも	50	黄	りんご果汁	5	緑
		玉ねぎ	15	緑	米粉	7	黄
		なたね油	0.3	黄	水	20	
		玉ねぎ	35	緑	水	60~70	
		にんじん	20	緑	切り干し大根（乾）	7	緑
		にんにく	0.3	緑	にんじん	5	緑
		土しょうが	0.3	緑	うすくちしょうゆ	1.5	
		塩	0.7		酢	1	
		なたね油	0.5	黄	水	5	
		カレー粉	0.8		ごまドレッシング	1袋	黄
		ローリエ	0.02				
		クミン	0.05				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g
643	23.5	15.6	2.1	296	83	1.7	3	263	0.71	0.43	23	8.3

十五夜

十五夜には昔からお月見をする風習があります。「中秋の名月」ともよばれ、今年は9月10日(土)です。

給食では1日前の9日(金)にお月見メニューが登場します。十五夜にはお月見団子やいも、ススキ、秋の七草などをお供えして、実りの秋に感謝しながら、お月見してみてはいかがですか。

給食レシピ

月見団子

あんこ・白玉団子から月見団子作りにチャレンジ！

あんこ

〈材料〉　材料は献立表を参考にしてください。

①小豆をあらう。
②鍋に小豆とたっぷりの水を入れ火にかけ、煮立ったら15分ほどゆで、いったん湯をすてる。
③鍋に②の小豆と分量の水を入れ煮立たせる。煮立ったら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。途中、様子を見ながら水を足し、アクをとる。
④小豆がやわらかくなったら砂糖を2回に分けて入れ、トロリとしたら塩で味をととのえる。

白玉団子

〈材料〉　白玉粉　100g、水90ml

①白玉粉に水を少しずつ加えよく混ぜる。(耳たぶくらいのかたさになるまで)
②丸めて団子にする。
③お湯を沸騰させ、団子を入れる。
④団子がうかんできたら、水をはったボウルにすくい入れる。

白玉団子にあんこをのせて食べてください♪

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。

●給食で「えび・かに・そば・落花生（ピーナッツ）・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

吹田市と国立循環器病研究センター(国循)の「かるしおプロジェクト」が連携して、学校給食を活用した子供も保護者も楽しく学べる食育を実施します。詳しくは、以下のQRコードからご覧ください。

吹田市
健康まちづくり室

国立循環器病研究センター

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。
この「学校給食予定献立表」は20,850部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。