

令和7年度



学校給食献立予定表



★9月給食目標★
「すききらいしないで バランスよく食べよう」
～にがてなものも ひとくちチャレンジしてみよう～

安芸市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだて名 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさしいきのこ類・海藻類など)	牛乳	黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーkcal たんぱく質g たんばく質g	小4	中学校	ひとこと メッセージ
			たんぱく質g	たんばく質g	たんぱく質g	たんばく質g	たんばく質g	たんばく質g				
1 (月)	キムチチャーハン ピーンズサラダ トックスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	543	668		9月1日は防災の日。今回は乾燥などの保存ができる食材を使った献立です。トックスープ初登場!「トック」とは、韓国のおもちのことです。
2 (火)	ごはん ツナと豆腐のマヨネーズやき きゅうりのゆずづけ のりスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ツナ	豆腐	にんじん	たまねぎ	606	750		日頃からバランスよく食べ、免疫力をアップさせておきましょう。ポイントは「よく噛んで楽しく食べる」です。(今日の保存食…ツナ、わかめ、のり、かつおぶし)
3 (水)	ごはん ぶたにくのからあげ かんぶつサラダ あつあげとだいこんのみそしる	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが	622	769		日本食に欠かせない「みそ汁」。発酵食品である「みそ」は健康効果が高く、毎日とりたい食品です。(今日の保存食…ほし大根、コーン、わかめ、みそ)
4 (木)	チキンカレー かいそうサラダ ミックスゼリー	牛乳	ごめ	サラダあぶら	とりにく	のりヨーグルト	にんじん	たまねぎ	617	786		まだまだ暑い9月です。カレーとゼリーで食欲アップ!給食の時間を楽しくして下さい。(今日の保存食…海藻ミックス、パイナップル)
5 (金)	ごはん しいらのしおこうじやき こうや豆腐のふくめに ごまあえ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	572	698		給食時間は、食材の新しい食べ方に合う場もあります。初めての料理や味付けを楽しみましょう。(今日の保存食…高野豆腐、ほししいたけ、たけのこ)
↑ 9/1(防災の日)を含む1週間は防災週間(8/30～9/5)です。家庭の備蓄食品などを見直してきましょう。給食では保存食を使った献立を実施します。												
8 (月)	ごはん ぶたにくのしょうがいため わかめサラダ ポテトスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが	593	729		9月の目標は「すききらいしないでバランスよく食べよう」です。食べなれることで平気になることも上手でも、一口チャレンジしてみましょう。
9 (火)	さつまいもごはん まつかぜやき さんしょくあえ なすとベーコンのスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	さつまいも	ごま	にんじん	しょうが	603	747		みんなが気持ちよく食事ができるよう、食事のマナーについても時々、確認してみましょう。正しい姿勢で、味わって食べましょう。
10 (水)	ごはん ししゃものからあげ にんじんしりしり ポトフ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ししゃも		にんじん	しょうが	609	768		今日の主菜は「ししゃも」です。骨ごと食べられる小魚は、毎日とりたい食品の1つです。今日はカルシウムたっぷり献立です!
11 (木)	わかめごはん にこどうふ しゃきしゃきサラダ 梨(なし)	牛乳	ごめ	サラダあぶら	わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	632	778		梨がおいしい「旬」の季節がきましたね。山形県産の、豊水なすです。水分たっぷりです。今日は、全員分112個の梨を使います。
12 (金)	ごはん ちくさやき はりはりづけ さわにわん	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ちくさ	ごま	にんじん	しょうが	565	694		ごはんとおかずを、口のなかで混ぜ合わせ、味を調節しながら食べる方法のことを、口中調味と呼びます。口のなかでいい塩梅の味にしましょう。
16 (火)	だいずかちりごはん ささみのサラダ ぐるに	牛乳	ごめ	サラダあぶら	だいず	かちりやご	にんじん	しょうが	569	701		毎月15日は「じゃこの日」。じゃこには成長期のみなさんに必要な「カルシウム」や「たんぱく質」がたっぷり含まれています。
17 (水)	ごはん とりにくのバーベキューソース なすのたたき ちくわのすましじり	牛乳	ごめ	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	595	725		毎月17日は「なすの日」。なすには「コリンエステル」という健康成分が含まれ、血圧を下げる、リラックスするなどの効果があるそうです。今日は「なすのたたき」です。
18 (木)	おぎごはん さばのみそに はくさいのおかかあえ とうがんのスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	さば	みそ	にんじん	しょうが	580	700		【毎月19日は食育の日】今月の主菜は「さば」です。一汁二菜の和食献立です。とりといた冬瓜スープもお楽しみに♪
19 (金)	ごはん てづくりハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ あおりんごゼリー	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ハンバーグ		にんじん	しょうが	706	869		【穴内小学校 リクエスト献立】主菜はハンバーグが選ばれました。1つ1つ丁寧に作る、調理員さん自慢の一品です。おいしく、楽しく食べられるように考えてくれました。
22 (月)	チキンライス オレンジ入りコルスロー かぼちゃのシチュー	牛乳	ごめ	サラダあぶら	チキン	コルスロー	かぼちゃ	しょうが	554	686		コルスローとは、オランダ語の「コルスラ」に由来し、キャベツという意味があるそうです。今日はみかん入りでさっぱりと仕上げます。
24 (水)	コッペパン しいらのフライ(タルタルソース) カラフルピーマンのサラダ ポークピーンズ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	しいら	ピーマン	ピーマン	しょうが	675	847		パンの日は特に、手洗いをしっかりしてから食べましょう。今日は食物繊維たっぷりの献立です。おすすめの食材は「だいず」です。
25 (木)	にらそばろどん コーンサラダ こんさいスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	にら	そば	コーン	しょうが	580	722		「にらそばろどん」は、食欲がない時にも食べやすい料理です。高知県の特産品であるニラもたっぷり使います。
26 (金)	ごはん あつあげのちゅうかに だいこんなます ポテトフライ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	あつあげ	ちゅうかに	だいこん	しょうが	630	784		塩分ひかえめ、不足しがちな栄養素はばっちり栄養満点献立です。のこさず食べて体の栄養にしましょう。
29 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ナムル はるさめスープ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ヤンニョムチキン	ナムル	はるさめ	しょうが	652	808		ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。「薬味」と書きます。食が楽になるという意味があるようです。給食では辛味を抑え、ケチャップやみそで味付けしています。
30 (火)	ごはん にこじゃが キャベツとブロッコリーのサラダ りんご	牛乳	ごめ	サラダあぶら	にこじゃが	キャベツ	ブロッコリー	りんご	622	763		今日はビタミンA、C、Eがしっかりとれる「ビタミンたっぷり献立」です。ビタミンEと覚えましょう。おすすめの食材は「じゃが芋、ブロッコリー、キャベツ、りんご」です。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。◆ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実!栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

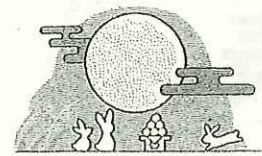


【ごめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。



【栄養量の基準】	
(4年生)	(中学生)
エネルギー たんぱく質 たんばく質	830kcal 27~33g 14.4g~21.6g

給食だより



令和7年度 9月号

No.433

安芸郡市学校給食連絡協議会栄養士部会

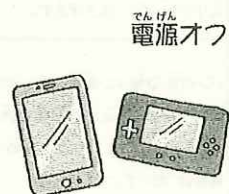
夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。夏休みは楽しく過ごせましたか？早寝・早起き・朝ごはんはできましたか？夏休み明けは、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムをここからかけましょう。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなど十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

「早寝・早起き・朝ごはん」をするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

つくってみませんか？「かんぴょうサラダ」

〈材料〉(4人分)

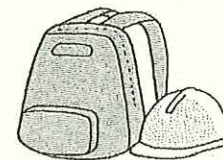
- ・キャベツ 70g
- ・ツナ 25g
- ・にんじん 25g
- ・きゅうり 70g
- ・かんぴょう 7g
- ・ごま 大さじ1/3
- ・薄口醤油 大さじ1/2
- ・こめ酢 大さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・さとう 小さじ1

〈作り方〉

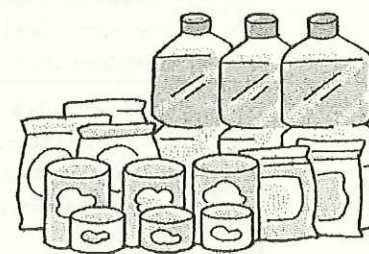
- ① かんぴょうは下ごしらえをした後、食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツ・にんじんは、せん切りにし、きゅうりは輪切りにする。
- ③ ①②をゆで、水で冷やす。
- ④ ③にごまとAを加え、和えて完成。

- ① さっと水洗いして水につける。
- ② 戻し汁を捨て、塩を加えてもむ。
- ③ 水で塩をよく洗い流す。

9月1日は「防災の日」です！



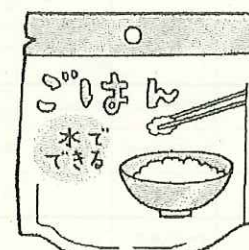
備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

備蓄に便利な アルファ化米

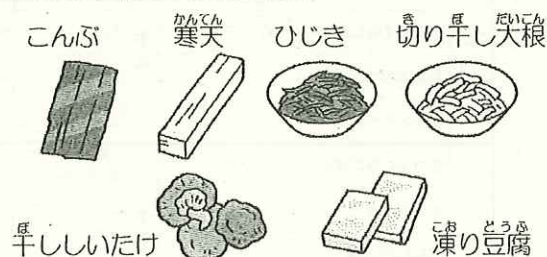


アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがありません。



昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。



◇クイズ◇

運動をしていてたくさん汗をかくときに適した飲み物はどれでしょうか？

- ① コーラ ② 緑茶 ③ スポーツドリンク



※7月号の答えは③の根元でした！

返信らんNo.433 9月号給食だより () 年 名前 ()
9月号クイズのこたえ ()