

9月 給食だよ！

2024年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
3 火	なつやさい カレーライス	げんきサラダ こにぼしのレモンずあえ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり すきこんぶ	かぼちゃ にんじん オクラ トマト	たまねぎ みとよなす にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン
4 水	むぎごはん	さばのうめてりやき やさいのあまずあえ なすずめんじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん そうめん	あぶら ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	うめ キャベツ きゅうり みとよなす たまねぎ
5 木	①わさんぼんとう あげパン ②ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	ポークビーンズ かいそうサラダ れいとうパイ	パン わさんぼんとう さとう ブルーベリージャム	あぶら ごま	だいず ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり パイ
6 金	むぎごはん	とりにくのこうみやき きゅうりもみ ひじきとがんものにも	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく みそ あぶらあげ がんもどき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし なす
9 月	①わさんぼんとう あげパン ②ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	じゃがいもサラダ ABCスープ ぶどう(小・中)	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう(小・中)
10 火	①わさんぼんとう あげパン ②ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	わかめスープ フルーツミックス	こめ さとう おおむぎ はるさめ じゃがいも あんぱん	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ みかん もも
11 水	むぎごはん	さんまのしおやき キャベツのおひたし うちまめじる	こめ おおむぎ		さんま だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ
12 木	①わさんぼんとう あげパン ②ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	とりにくのしおこうじやき にんじんサラダ たまごスープ ヨーグルト	パン わさんぼんとう しおこうじ でんぶん ブルーベリージャム	あぶら	とりにく ツナ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ はねぎ	にんにく たまねぎ エリンギ レタス
13 金	さつまいもごはん	ちくわのりきゅうあげ やさいのぼんずじょうゆあえ ごもくに	こめ さとう さつまいも でんぶん さといも こんにゃく	くろごま あぶら	ちくわ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう
17 火	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそいため こんさいじる おつきみだんご	こめ おおむぎ さとう こめこ さといも こんにゃく しらたまだんご	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん
18 水	むぎごはん	はまちのてりやき キャベツのちりめんあえ じゃがいものみそしる ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま	はまち あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ ミニトマト(小・中)	キャベツ みとよなす たまねぎ

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていくましょう。

♥🍱のついているものは手袋をして、配膳しましょう。

♥9日(月)～13日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中および、かがわ印ウィークでの太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
19 木	コッペパン	こうやどうふのごみそあえ カラフルサラダ やさいスープ おはぎ	コッペパン こめこ さとう じゃがいも おはぎ	あぶら ごまあぶら ごま	こうやどうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レタス
20 金	①わさんぼんとう あげパン ②ぜんりゅうふんパン ブルーベリージャム	ハモのからあげ やさいのいりどりあえ くきわかめのきんぴら	こめ もちごめ さとう こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	あずき ハモ	ぎゅうにゅう ちりめん くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	えだまめ はくさい ごぼう
24 火	わかめごはん	やきどうふのにくみそかけ やさいのあえもの いももちじる	こめ おおむぎ こめこ さとう すいとん さといも	ごま	やきどうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん しいたけ
25 水	むぎごはん	とりにくとだいこんのてりに こまつなとたまごのちゅうかあえ くたくさんさつまいものとしる なっとう(小・中)	こめ さとう おおむぎ でんぶん さつまいも こんにゃく	ごま ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ なっとう(小・中)	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん もやし たまねぎ ごぼう
26 木	こめコパン	かぼちゃのチーズやき やさいのレモンドレッシングあえ とうがんのスープに なし	こめコパン じゃがいも パンこ	あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな パセリ はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうがん しいたけ なし
27 金	くあじゅーレー	ゴーヤーとだいずのあげに にんじんしりしり とうふチャンブルー	こめ こんにゃく さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	しいたけ ごぼう にがうり たまねぎ もやし
30 月	スイートルールパン (幼小1・2年なし)	サンマーめん かまあげいりこのフライ ひじきとやさいのナムル	スイートルールパン ちゅうかめん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ひじき かまあげいりこ	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんにく

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンとブルーベリージャム」がつきます。

5日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 12日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小

①…「かがわ印給食ウィーク」 香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。

香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！

★…観音寺中学校オリジナル給食 2年生が家庭科の授業を通して、「部活動の特性に合わせた給食」として献立を作成しました。10～11月にも登場する予定です。

🐟…伊吹中学校オリジナル給食 全校生で、リクエスト献立について考えました。香川の県産品を多く使った献立を作成しました。11月にも登場する予定です。

🍜…「全国味めぐり給食」 今月は神奈川県にちなんだ料理『サンマー麺』が登場します。お楽しみに！

2学期も元気いっぱいの日を過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごせるように、

①「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。②栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

③冷たい物を取り過ぎないようにしましょう。



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。暑さで体調を整えるのが難しく、夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らないという人も多くいるようです。体調を整えるために、食事をしっかりとって、体をしっかりと休めるようにしましょう。

旬の味

～9月の旬の食材～

いりこ
さんま

なす にんじん
オクラ きゅうり
トマト にがうり

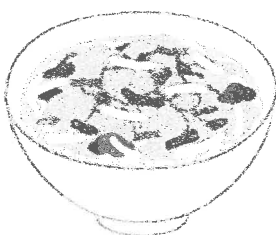
なし
ぶどう

1 全国味めぐりについて

9月は神奈川県の特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

～神奈川県の特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



神奈川県は、首都東京に隣接し、約900万人の人口を抱える大きな県です。都会でありながら、温暖な気候と山、川、海など起伏に富む自然に恵まれた農畜産物の生産県でもあります。県内には、交通の要所が多く存在しており、観光地として人気のあるエリアがあるため、多くの人が訪れる所でもあります。異国の食文化を多く取り入れてきた神奈川県では、和洋中間わず多くの豊かな郷土料理が生み出されてきました。その中のひとつの「サンマー麺」は横浜発祥の麺料理といわれており、今では神奈川県全域で食べられている郷土料理です。野菜・肉などで作った野菜炒めにスープ、麺を入れて作るため、冷めにくく、ボリュームがあることから人気があるそうです。神奈川県にちなんだ給食は30日（月）に登場します。お楽しみに！

2 「ローリングストック」無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える	備える	備える
水 1人1日3リットル×3日以上必要。 	食料品 ① 食べ慣れているもの。 ② 保存性の高いもの。 ③ 調理不要で食べられるもの。 	その他 ① ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ② カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- ① 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- ② 使った分を買い足す。

食べる・使う

- ① 賞味期限が切れる前に消費する。
- ② 古いものから使う。

3 敬老の日、食生活を見直してみよう。

日本は、世界の中でも長寿の国です。敬老の日には、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人と交流を深めるよい機会です。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみよう。

ご飯を中心に、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！ 	家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし社会性やマナーを身につけよう！ 	地域の伝統料理や特産物を知り、地域で採れた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！
---	--	---