

令和7年

9月給食だより

 かみかみ献立

 GAP認定のきゅうりを使用します。

今月の給食目標

一日三食しっかり
食べよう。

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	585	713
た	22.9	27.3
脂	19.5	22.2
力	331	362
塩	2.3	2.7

エ：エネルギー（kcal）
た：たんぱく質（g）
脂：脂質（g）
力：カルシウム（g）
塩：塩分（g）

日	献立 （）:アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整え る	黄 おもにエネルギーの もとになる	+家庭
1 (月)	牛乳（乳） ごはん わかめのみそ汁 たれつき肉団子 マカロニサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 みそ 肉団子	大根 ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん マカロニ ノンエッグマヨ ネーズ	魚
2 (火)	牛乳（乳） 麦ごはん 春雨スープ 肉しゅうまい（卵） 豚キムチ炒め	牛乳 肉しゅうまい 豚肉	人参 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが もやし にら キムチ にんにく	麦ごはん 春雨 ごま油 かたくりこ さとう	海藻
3 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） ラタトゥイコ風スープ（なす・トマト） 野菜コロッケ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ なす ズッキーニ 人参 ビーマン パプリカ にんにく きゅうり キャベツ コーン トマト	コッペパン じゃがいも 野菜コロッケ 油 さとう ノンエッグマヨ ネーズ	きのこ
4 (木)	牛乳（乳） 麦ごはん 大根のみそ汁 豚肉とチキンのメンチカツ キャベツのおかかあえ（魚）	牛乳 油揚げ わかめ かつお節 メンチカツ みそ	大根 人参 しめじ キャベツ もやし	麦ごはん 油	果物
5 (金)	牛乳（乳） 中華めん しょうゆラーメンスープ ギョーザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ	もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにく メンマ きゅうり キャベツ	中華めん ドレッシング	豆
8 (月) ★	牛乳（乳） 麦ごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ マスカットゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	にら たけのこ 人参 ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	麦ごはん ごま油 かたくりこ ドレッシング ゼリー さとう	いも
9 (火) ★	麦茶 ごはん 五目スープ 春巻き きゅうりの中華漬	豚肉 春巻き	人参 もやし たけのこ ねぎ チンゲン菜 きゅうり にんにく	ごはん 油 ごま油 ごま さとう	魚
10 (水) ★	牛乳（乳） コッペパン（乳） かぼちゃのポタージュ（乳） ハンバーグトマトソース（トマト） フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム きゅうり キャベツ 人参 トマト	コッペパン ポタージュルー さとう ドレッシング	海藻
11 (木)	牛乳（乳） 麦ごはん にらとじゃがいものみそ汁 さんまのかば焼き（魚） おひたし	牛乳 さんま みそ	にら 玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも さとう 油 ごま	肉
12 (金)	牛乳（乳） ソフトめん けんちんうどんかけ汁 発芽玄米入りつくね 野菜のごま酢あえ（ごま）	牛乳 鶏肉 油揚げ つくね	ごぼう 人参 大根 白菜 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	ソフトめん ごま油 さとう ごま	果物

日	献立 （）:アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整え る	黄 おもにエネルギーの もとになる	+家庭
16 (火)	牛乳（乳） 麦ごはん 鶏肉ときのこのカレー チキンナゲット 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット わかめ	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく しょうが きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも カレールー 油 ドレッシング	いも
17 (水)	牛乳（乳） 黒パン（乳） キャベツとあさりのスープ（魚） 鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ（乳）	牛乳 あさり 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	黒パン ドレッシング	魚
18 (木)	牛乳（乳） 味付けごはん なめこ汁 マグロカツ（魚） からしあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ マグロカツ	人参 ごぼう まいたけ 干しいたけ なめこ ねぎ 大根 キャベツ もやし	ごはん 油 さとう	肉
19 (金)	牛乳（乳） 中華めん ジャージャー麺の具 かぼちゃコロッケ きゅうりとわかめの中華あえ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	たけのこ 人参 もやし にら 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし 干しいたけ	中華めん かぼちゃコロッケ さとう 油 かたくりこ ドレッシング	緑黄色野菜
22 (月) 	牛乳（乳） 麦ごはん けんちん汁 さばの塩焼き 塩昆布あえ	牛乳 油揚げ さば 塩昆布	人参 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう もやし 干しいたけ きゅうり	麦ごはん 里芋 ごま油	海藻
24 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） ボークビーンズ（トマト） ウィンナー ツナマヨサラダ（魚）	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ウィンナー	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく きゅうり キャベツ トマト	コッペパン じゃがいも 油 さとう ノンエッグマヨ ネーズ	肉
25 (木)	牛乳（乳） 麦ごはん ワンタンスープ 野菜入り肉団子 そえ野菜	牛乳 豚肉 野菜入り肉団子	白菜 人参 もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	麦ごはん ワンタン	緑黄色野菜
26 (金)	牛乳（乳） ソフトめん きつねうどんかけ汁 野菜の玉子焼き（卵） 大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 野菜の玉子焼き	人参 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ きゅうり	ソフトめん ドレッシング	海藻
29 (月)	牛乳（乳） ごはん 豚肉と里芋のみそ煮 納豆 わかめあえ	牛乳 豚肉 納豆 わかめ みそ	ごぼう 人参 大根 枝豆 こんにゃく 干しいたけ もやし きゅうり	ごはん 里芋 ごま油 さとう	肉
30 (火)	牛乳（乳） 麦ごはん なすのみそ汁（なす） 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう（魚）	牛乳 油揚げ 豆腐ハンバーグ 豚肉 みそ さつま揚げ	なす 人参 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	麦ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま	緑黄色野菜

ギャップ

「GAP」ってなあに？

GAP（ギャップ）とは、人にも環境にもやさしい農業のことをいいます。

今月は9月8日から10日に、GAPに認定された野菜を使用します。

今回使用する予定のGAP野菜はきゅうりです。

GAPの野菜は
安全・安心・エコ！



農家の方が安全に
作業すること

農薬を正しく使い、安全
な作物を届けること

環境にやさしい
こと

栄養士からの一言

9月の献立を担当する遠藤です。暑さ寒さも彼岸までというように、9月もまだまだ暑い日が続きます。献立の中では使う食材が夏から秋へと少しずつ変わってきています。気候は暑くても、食べることで季節の移り変わりを感じていただければと思います。

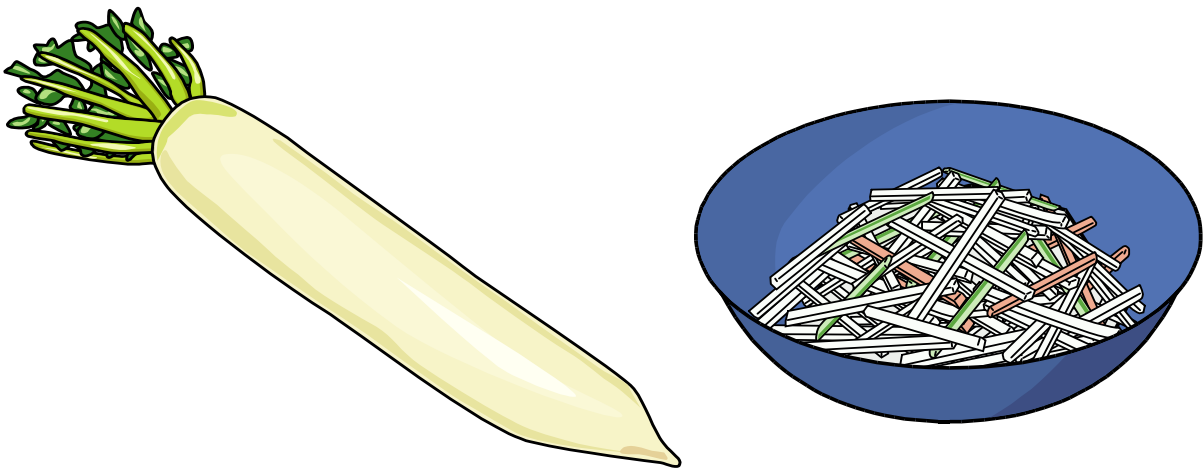
おうちで食べよう！給食レシピ☆

【大根サラダ】

〈材料〉 4 人分	
大根	5cm分
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
とりささみ肉	1本
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
黒こしょう	少々
白いりごま	少々

〈作り方〉

- ① とりささみ肉をゆで、ほぐしておく。
- ② 大根、にんじん、きゅうりは千切りに切る。
- ③ ごま油、米酢、しょうゆ、砂糖、黒こしょうを合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①②を③のドレッシングであえ、白いりごまを振る。



- ☆ とりささみ肉はとりむね肉に代用したり、サラダチキンをそのまま使用してもOKです。
- ☆ 給食のサラダやあえものでは野菜をゆでた後冷やして使います。家庭では生のまま使用してもよいです。
- ☆ サラダにたんぱく質の食材（チキン、ハム、ツナなど）が入ると食べやすくなります。
- ☆ 暑い季節は酢を多めにすると、塩分を増やさずにさっぱりと食べることができます。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

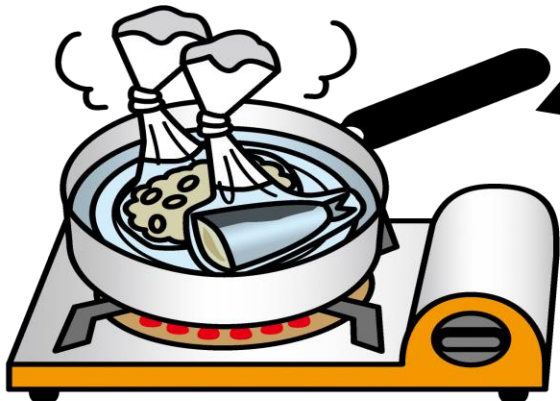
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。