

9月給食だより



令和7年9月2日
 学校給食課
 米原市立西部給食センター

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中だるさを感したりする人が多くなります。生活のリズムを整えるためにも、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の一日三食の栄養バランスのよい食事を規則正しく摂るようにしましょう。特に、朝ごはん抜きは、熱中症の要因にもなります。しっかり朝ごはんを食べて、元気に登校するようにしましょう。



月

	火	水	木	金
	<p>2</p> <p>れんこん サラダ</p> <p>野菜入り焼肉</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>今日から2学期の給食が始まります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>	<p>3</p> <p>チキン サラダ</p> <p>れんこんのはさみ揚げ</p> <p>マカロニスープ</p> <p>救急カレー (非加熱用)</p> <p>今日は防災の日給食です。災害時に備えて食品も備蓄しておきましょう。</p>	<p>4</p> <p>ぶどうヨーグルト</p> <p>野菜のドレッシング和え</p> <p>チキンカツ</p> <p>にんじんピラフ</p> <p>ポトフ</p> <p>今日はお誕生日給食です。9月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	<p>5</p> <p>ミルクコーヒー</p> <p>チャプチェ</p> <p>揚げしやまい</p> <p>ごはん</p> <p>中華風なめろスープ</p> <p>チャプチェは、野菜やきのこ類、肉、春雨を合わせた韓国のご家庭料理です。</p>
	<p>8</p> <p>タラモマッシュポテト</p> <p>トウモロコシのハーブ焼き</p> <p>ミネストローネ</p> <p>「タラモ」は、ギリシャ語で「鰻の卵」という意味があります。</p>	<p>9</p> <p>野菜のごまマネズ和え</p> <p>栗入りコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>今日は蓮華の節句です。菊の花を観賞し、長寿と無病息災を願う日です。</p>	<p>10</p> <p>乳酸菌汁</p> <p>バナナスープ</p> <p>きょうざい</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー肉</p> <p>健康に過ごすために、一日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。</p>	<p>11</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>菜めし</p> <p>豚汁</p> <p>今日はかみかみ給食です。かみこたえのある食品を積極的に食べましょう。</p>
	<p>15</p> <p>敬老の日</p>	<p>16</p> <p>和梨ゼリー</p> <p>キャバツのゆかり和え</p> <p>さけの甘酢揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>冬瓜のみそ汁</p> <p>夏に収穫して冬まで保存できることから、「冬瓜」と名付けられました。</p>	<p>17</p> <p>食オレシ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>おむねや松風焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ごぼうには、食物せんいが多く含まれ、生活習慣病の予防に効果があります。</p>	<p>18</p> <p>いんげんソテー</p> <p>チキンメンチカツ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ソマトミルク和え</p> <p>さやいんげんは、色の濃い野菜の仲間です。カロテンが多く含まれています。</p>
	<p>22</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>手切りかぼちゃドーナツ</p> <p>みそラーメン</p> <p>汁</p> <p>ドーナツの原型は、ボールの形をしたオランダ菓子「オリボーレン」です。</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24</p> <p>納豆</p> <p>ツナとほうろく草のごま和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>今日は日本型食生活の日です。主食・野菜・副菜を揃えた食事をしましょう。</p>	<p>25</p> <p>ハムコブサラダ</p> <p>豚肉のチキツ和え</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフスープ</p> <p>ビーフは、米の粉から作られた中国福建省発祥の麺です。</p>
	<p>29</p> <p>食オレシ</p> <p>コルスロ風サラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>キウイバーガー</p> <p>クマラスープ</p> <p>「食べ物の旅～ニュージーランド～」です。キウイバーガーを味わいましょう。</p>	<p>30</p> <p>小松菜のソテー和え</p> <p>ソースカツ</p> <p>ごはん</p> <p>きりこのみそ汁</p> <p>日本各地には、食べられるきのこが約100種類ほどあります。</p>	<p>保護者の皆様へ ※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。給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。</p>	
	<p>9月28日から10月8日まで、滋賀県で国民スポーツ大会が開催されます。米原市においても、10月1日から5日までホッケー会場になり、地元出身の選手が多数出場されます。そこで、9月29日の給食は、「食べ物の旅～ニュージーランド～」をテーマに、米原市とホッケーで親交のあるニュージーランドにちなんだ献立を取り入れました。ぜひ、みんなで応援しましょう！</p>			



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で安心です。

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。

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、乾燥野菜など。

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。

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。



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。

- 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。
- 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。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

萩の花 秋 おはぎ
牡丹の花 春 ぼたもち

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
2	火	ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ 豚肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 イググリマヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく れんこん きゅうり	419 18.1 15.4	700 30.3 24.0	796 34.3 26.9
3	水	救給力レー(非常食用) 牛乳 れんこんのはさみ揚げ チキンサラダ マカロニスープ	普通牛乳 ベーコン れんこんのはさみ揚げ 鶏肉	救給力レー(非常食用) じゃがいも マカロニ キャノーラ油 イググリマヨネーズ	にんじん たまねぎ いんげんまめ きゅうり キャベツ スイートコーン	536 14.1 27.0	685 21.1 33.9	897 23.5 44.8
4	木	にんじんピラフ 牛乳 チキンナゲット 野菜のドレッシング 和え ポトフ ぶどうヨーグルト	普通牛乳 鶏肉 ウィンナー チキンナゲット ぶどうヨーグルト	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 野菜ドレッシング	キャロットピラフの素 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	455 17.8 16.7	725 27.5 25.9	846 32.5 30.9
5	金	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい チャプチェ 中華風なめこと卵のスープ ミルメークコーヒー	普通牛乳 なたと 鶏卵 ポークしゅうまい 豚肉	こめ 強化米 ごま油 でん粉 キャノーラ油 マロニー 砂糖 ミルメークコーヒー	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし にら	464 15.3 17.1	680 22.1 22.2	796 25.6 26.5
8	月	食パン 牛乳 とり肉のハーブ焼き タラモマッシュポテト ミネストローネ 一食メープルジャム	普通牛乳 ベーコン だいたい 鶏肉 たらこ	食パン マカロニ キャノーラ油 オリーブ油 じゃがいも メープルジャム	たまねぎ にんじん セロリ トマト いんげんまめ パジル レモン果汁	430 19.1 18.3	695 30.6 28.2	780 34.5 31.5
9	火	ごはん 牛乳 栗入りコロック 野菜のごまマヨネーズ和え 里いものみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 さといも 栗入りコロック キャノーラ油 イググリマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	438 13.4 16.9	706 20.7 25.7	786 22.9 28.2
10	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ パンサンサー マーボーなす 乳酸菌デザート	普通牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ぎょうざ 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 マロニー ごま油 乳酸菌デザート	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	424 15.3 13.5	689 24.2 20.6	813 28.1 24.1
11	木	菜めし 牛乳 いかの天ぷら ごぼうサラダ 豚汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ いかの天ぷら チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 イググリマヨネーズ ごま	菜めしの素 だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	452 17.3 18.2	715 26.2 27.0	793 28.0 29.5
12	金	豚丼 牛乳 いわしの電田揚げ 小松菜のあっさり和え	豚肉 普通牛乳 いわしの電田揚げ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが こまつな もやし	443 19.3 16.4	703 29.1 24.0	808 33.3 27.5
16	火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢揚げ キャベツのゆかり和え 冬瓜のすまし汁 和梨ゼリー	普通牛乳 鶏肉 かまぼこ さわら	こめ 強化米 そうめん でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 和梨ゼリー	にんじん たまねぎ とうが ん しいたけ オクラ キャベツ きゅうり ゆかり	456 18.6 14.8	687 26.2 20.4	779 29.6 22.7
17	水	ごはん 牛乳 松風焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 一食オレンジ	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 さつま揚げ	こめ 強化米 パン粉 砂糖 ごま キャノーラ油	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ごぼう 赤ピーマン いんげんまめ オレンジ	418 18.5 14.3	681 30.1 22.0	772 33.9 24.4
18	木	黒糖パン 牛乳 チキンメンチカツ いんげんソテー ソフトミルク和え	普通牛乳 チキンメンチカツ ベーコン	コッパン 黒砂糖 ソフトゼリーの素 キャノーラ油	もも みかん パインアップル いんげんまめ スイートコーン	434 17.6 15.2	709 26.5 22.6	784 28.4 24.9
19	金	丁字麩入り親子丼 牛乳 小魚入りフライビンス たくあんサラダ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 小魚 だいたいがつお節	こめ 強化米 丁字心 でん粉 砂糖 小麦粉 キャノーラ油 ごま	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ たくあん漬 きゅうり しょうが	423 17.2 15.0	712 27.9 23.5	807 31.4 26.1
22	月	みそラーメン 牛乳 手作りかぼちゃドーナツ ごまドレッシングサラダ	豚肉 みそ なたと 普通牛乳 脱脂粉乳 鶏卵	中華めん キャノーラ油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター 香りごまドレッシング	ねぎ にんにく もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ きゅうり スイートコーン キャベツ	461 18.2 14.3	702 26.8 21.4	781 29.4 23.6
24	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ツナとほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 納豆	普通牛乳 油揚げ わかめ みそ さば まぐろ(ツナ) 納豆	こめ 強化米 じゃがいも ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	472 21.7 21.8	712 31.3 28.6	823 36.4 33.0
25	木	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ和え ハムコンサラダ ビーフンスープ	普通牛乳 ベーコン 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 ビーフン 小麦粉 でん粉 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 イググリマヨネーズ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが きゅうり スイートコーン キャベツ	409 15.2 14.1	681 24.9 22.0	773 27.9 24.2
26	金	夏野菜カレー 牛乳 ポロニアソーセージ 海藻ミックスサラダ	豚肉 チーズ 普通牛乳 ポロニアソーセージ ひじき入り海藻ミックス	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールウ カレールウ	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン えだまめ にんにく きゅうり スイートコーン	434 16.6 14.6	696 24.9 20.6	817 29.8 24.4
29	月	キウイバーガー(パンズパン) ハンバーグ のむヨーグルト コールスロー風サラダ クマラスープ 一食キウイフルーツ	ハンバーグ のむヨーグルト 普通牛乳	パンズパン 砂糖 さつまいも じゃがいも バター イググリマヨネーズ	たまねぎ パセリ キャベツ スイートコーン にんじん レモン果汁 キウイフルーツ	443 16.5 9.6	693 24.0 15.2	823 29.1 18.5
30	火	ごはん 牛乳 ソースカツ 小松菜ののり酢和え きこのみそ汁	普通牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ トンカツ まぐろ(ツナ) 焼海苔	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	425 17.5 14.1	690 26.9 20.8	800 31.5 23.4