

# 9月給食だより

令和7年9月2日  
 学校給食課  
 米原市立東部給食センター



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、日中だるさを感じ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。



	火	水	木	金	
2	れんこんサラダ 野菜入り焼肉 ごはん かぼちゃのみそ汁	3 チキンサラダ れんこんのはさみ揚げ マカロニスープ	4 ぶどうヨーグルト 野菜のドレッシング和え はんにんピラフ ポトフ	5 ミルクコーヒー チャプチェ 揚げしゅうまい ごはん 中華風なめと卵のスープ	
8	9 タラモマッシュポテト 野菜のごまペースト和え ごはん 里もみそ汁	10 乳酸菌デザート バンサンスープ ごはん マーボー和え	11 ごぼうサラダ いかの笑ぶら 菜めし 豚汁	12 小松菜のあっさり和え いわしのなつたる竜田揚げ 豚丼 臭	
15	16 和梨ゼリー キャバツのゆかり和え ごはん 冬瓜のすまし汁	17 一食オレンジ きんぴらごぼう ごはん 豆腐のみそ汁	18 いんげんソテー チキンメンチカツ 黒糖パン ソマトミルク和え	19 たくあんサラダ 小魚入りフライビーズ ごはん 臭	
22	23 ごまドレッシングサラダ 手作りかぼちゃドーナツ 中華めん みそ汁	24 納豆 ツナと海苔の和え ごはん じゃがいものみそ汁	25 ハムコンサラダ 豚肉のケチャップ和え ごはん ビーフンスープ	26 海藻ミックスサラダ ポロニアソーセージ 夏野菜カレー 臭	
29	30 キウイフルーツのヨーグルト コールスローサラダ ハンバーグ たまごスープ	30 小松菜のり餅和え ごはん きのこのみそ汁	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。		
「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。		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で献立を取り入れました。ぜひ、みんなで応援しましょう！			

月

今日から2学期の給食が始まります。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。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。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。

「タラモ」は、ギリシャ語で「魚の卵」という意味があります。今日は重陽の節句です。菊の花を観賞し、長寿と無病息災を願う日です。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。今日はかみかみ給食です。かみかみのある食品を積極的に食べましょう。いわしの脂には、脳の働きをよくし、血管の病気を予防する効果があります。

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。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。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。今日はふるさと滋賀給食です。滋賀県や米原市の食材を味わいましょう。

ドーナツの原型は、ボールの形をしたオランダ菓子の「オリボーレン」です。

今日は日本型食生活の日です。主食・主菜・副菜を揃えた食事をしましょう。

ビーフンは、米の粉から作られた中国福建省発祥の麺です。

海藻には、ミネラルやビタミン、食物せんいが多く含まれています。

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。

# 食の備えを見直しましょう

ねん がつついたち かんとうだいじんさい ほつせい  
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で安心です。

みず しよくひょうひん さいていみつかかひん  
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!**

ひとり 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。

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。



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。

## 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じ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。

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に、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	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 Iggフルマヨネーズ 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	救給カレー(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	救給カレー(非常食用) じゃがいも マカロニ キャノーラ油 Iggフルマヨネーズ	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 ウインナー 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 なんと 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 たら	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 シヤム	普通牛乳 ベーコン だいす 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 メープルシヤム	たまねぎ にんじん セロリ リー トマト いんげんまめ バジル 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 栗入りコロッケ 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 入りコロッケ キャノーラ油 Iggフルマヨネーズ 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 サンスー 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 Iggフルマヨ 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 いわしの竜田揚げ 小松菜のあっさり和え	豚肉 普通牛乳 いわし の竜田揚げ 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 さわらの甘酢かけ 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 ぎん びらごぼう 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	コッペパン 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 26.6 22.6	784 28.4 24.9
19	金	丁字巻入り親子丼 牛乳 小魚 入りフライピンス たくあんサ ラダ	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 小魚 だいす かつお節	こめ 強化米 丁字巻 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 なんと 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 香りのごまドレッシ 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 ハムコーンサラダ 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 Iggフ ルマヨネーズ	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 コーンスロー風サラダ 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 まいも じゃがいも バター Iggフルマヨネーズ	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 16.6 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 きのこのみ 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	689 26.9 20.8	800 31.5 23.4