



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価					
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位	
1月	フレンチトースト 牛乳 ツナマヨコーンサラダ ポトフ ヨーグルトふうムース	しょくぱん さとう じゃがいも ヨーグルトふうムース	むえんバター ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまご まぐろ とり ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質				742 31.7 29.2	Kcal g g
2火	キーマカレー 牛乳 アーモンドいりご かいそうサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	ぶたにく だいず	牛乳 こぼし かいそうミックス	にんじん トマトピューレ	きゅうり キャベツ レモンかじゅう しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	490 17.2 14.4	633 23.0 20.1	800 27.4 23.2	Kcal g g	
3水	ごはん 牛乳 すりみあげ ほうれんそうのおひたし かきたまじる	こめ でんぶん さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	とうふ すりみ やきばた たまご	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きくらげ はくさい しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 18.1 12.7	612 24.3 18.1	762 28.7 20.8	Kcal g g	
4木	ごはん 牛乳 とりにくのおしおこじやき かわりキンピラ なめこじる みかんジュース	こめ さとう	ごま あぶら	とりにく ぶたにく ひらてん とうふ あげ むぎみそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ なめこ きょうねぎ だいこん みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	521 22.9 12.3	657 30.1 17.5	809 35.8 20.0	Kcal g g	
5金	ごはん 牛乳 いもてん パンサンスー マーボーなす	こめ さつまいも てんぷらこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ロースハム あつあげ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし きゅうり なす たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	538 18.3 13.9	687 24.6 19.7	837 29.1 22.5	Kcal g g	
8月	コッペパン 牛乳 とりにくのガーリックやき じゃこサラダ クリームスープ なし(しょうが・ちゅうがっこうのみ)	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ なし	エネルギー たんぱく質 脂質	431 22.9 13.0	606 31.4 19.9	761 38.4 23.1	Kcal g g	
9火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのいそべあげ うめドレッシングあえ ごもくじる	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごまあぶら	ホキ ぶたにく とうふ あげ	牛乳 あおのり	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ もやし ななのおれうめ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	543 22.2 16.7	617 24.9 18.1	776 29.9 20.6	Kcal g g	
10水	ごはん 牛乳 キャベツとひきにくのあまからいため カラフルナムル ぶたにくはるさめのとりからたまごスープ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく たまご あつあげ ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ パプリカ ニラ トマト	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん コーン きょうねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	469 16.8 12.3	601 22.7 17.6	753 27.1 20.1	Kcal g g	
11木	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーやき はくさいサラダ さといものみそじる みかんジュース	こめ さとう さといも	あぶら	ぶたにく あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが はくさい きゅうり しいたけ ごぼう たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	562 22.2 15.3	631 25.1 16.5	775 29.8 18.7	Kcal g g	
12金	さつまいもごはん 牛乳 とりにくのすだちふうみ やさしいとだいずのあえもの しらたまじる	こめ さつまいも でんぶん さとう しらたまだんご	あぶら	とりにく だいず ぶたにく あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	すだちかじゅう キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	579 22.9 16.6	659 25.8 18.0	788 30.2 20.5	Kcal g g	
16火	げんりょうわかめごはん 牛乳 たちおのてんぷら チンゲンサイのおひたし きつねうどん	こめ てんぷらこ こむぎこ うどん さとう	あぶら	いとかつお あげ とりにく たちお	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	523 19.3 17.8	668 25.4 24.1	804 30.0 28.1	Kcal g g	
17水	とりごぼろどん 牛乳 わふうサラダ なすのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく あかみそ ロースハム ひしおみそ とうふ あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ きゅうり だいこん なす たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 19.7 11.9	606 26.4 17.3	754 31.4 19.6	Kcal g g	
18木	げんりょうコッペパン 牛乳 おからドーナツ ツナサラダ ポークビーンズ みかんジュース	パン さとう こむぎこ	あぶら	おから たまご まぐろ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	キャベツ コーン レモンかじゅう たまねぎ にんにく みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	537 20.9 16.6	689 27.8 23.2	847 34.0 27.4	Kcal g g	
19金	ごはん 牛乳 チキンのあかワインソース じゃがいもとひじきのにも けんちんじる	こめ さとう じゃがいも こんにやく	オリーブあぶら あぶら	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ しいたけ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	466 22.1 10.3	606 29.4 15.6	752 34.8 17.5	Kcal g g	
22月	こくとうパン 牛乳 いかのフリッター うめそうめんサラダ キャベツとベーコンのスープ	パン くらざとう てんぷらこ こむぎこ でんぶん うめそうめん	あぶら ごまあぶら アーモンド	いか ちくわ ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん パセリ	キャベツ きゅうり ななのおれうめ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	463 20.4 16.1	656 28.6 23.2	807 34.4 27.6	Kcal g g	
24水	ごはん 牛乳 あかうおのたつあげ やさしいため すましじる ヨーグルトふうムース	こめ でんぶん ヨーグルトふうムース	あぶら	あかうお ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	580 22.3 19.0	649 25.1 20.5		Kcal g g	
25木	ごはん 牛乳 ぶたにくのさっぱりやき ごまあえ さつまじる みかんジュース	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら	ぶたにく とりにく むぎみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	542 21.3 12.1	680 28.0 17.3		Kcal g g	
26金	ごはん 牛乳 やしししゃも アーモンドあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく	アーモンド あぶら	ぶたにく	牛乳 ししゃも	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	472 18.7 11.6	621 25.7 17.7	780 31.3 20.3	Kcal g g	
29月	コッペパン 牛乳 とりにくのチリソース ポテトサラダ コンスープ なし(しょうが・ちゅうのみ)	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく きょうねぎ きゅうり コーン はくさい たまねぎ なし	エネルギー たんぱく質 脂質	427 19.3 15.5	629 27.4 22.6	752 32.5 26.2	Kcal g g	
30火	ごはん 牛乳 さんまのおやき ごまあえ とうふのみそじる	こめ さとう	ごま	さんま とうふ あげ むぎみそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	562 22.0 22.1	649 25.4 25.3	805 30.1 29.2	Kcal g g	

日本の味めぐり...9月は山梨県の味めぐり献立です!

山梨県は、日本のワイン発祥の地といわれています。また、ぶどうの生産が盛んで、明治時代からワインが作られています。今では、ワイナリー数とワインの生産量全国一を誇っています。
19日は、山梨県産の赤ワインを使ったチキンの赤ワインソースに、山梨県の郷土料理「じゃがいもとひじきの煮物」を合わせた献立です。



リクエスト給食

9月3日の献立は、砥部こども園のみなさん、9月18日の献立は、宮内幼稚園のみなさんの「リクエスト」給食です。
6月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでいただきました。お楽しみに♪

地産地消について

◎今月の地産地消はほうれん草・なす(一部) たまねぎ(一部)・七折梅です。



お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



給食だより



令和7年 9月号
砥部町学校給食センター
(担当: 栄養教諭 小笠原実夢)

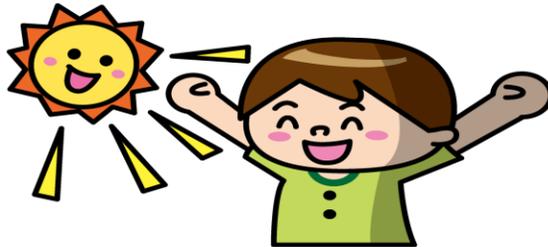
2学期の初めには、頭痛や腹痛、だるさが出るなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。普段からしっかり規則正しい生活をして、暑さや病気に負けない体を作ることが大切です。食欲がわかない…なんていうことにならないよう、生活リズムを整えて、間食や砂糖の多い飲み物の摂りすぎに注意し、朝・昼・晩の食事をしっかり食べましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



意識していますか?

食事のマナー

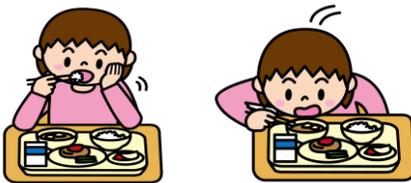
みなさんは、おうちでごはんを食べるときや給食を食べるときに、食事のマナーを守っていますか? 食事のマナーを知って、マナーを守って食べましょう。周りの人がいやな気持ちにならないように、食事の過ごし方など気をつけることはたくさんあります。

正しい姿勢

背筋をしっかり伸ばし、床に足をつけて、前を向いて食べましょう。机とおなかの間をこぶし1つ分くらい開けておきましょう。食事中は、横を向いたり後ろを向いたりしないようにしましょう。



ひじをついたり、食器を持たずに顔を近づけて食べるのはやめましょう。



はしの持ち方

左利き



右利き



はしは、上の図のように持ちましょう。ごはんを食べるときには、はしの先を開いたり閉じたりして食べ物をつかみましょう。

おわんの持ち方

おわんのふちに親指をそえます。残りの指は、おわんの底を持ちます。おわんのふちに、すべての指をひっかけたり、おわんをだきかかえたりしてはいけません。おわんをきれいに持ちましょう。



! 食事中に気をつけること

食べ物が入っているときに、おしゃべりしていませんか? 食事中に、くちやくちやと音をたてて食べていませんか? 食べている途中で席を立ったり、おかわりに行ったあとに立ったまま食べていませんか? おうちでも学校でも気をつけることは同じです。いっしょに食べている人が、いやな気持ちになることはやめましょう。



給食のメニュー! 作ってみませんか?

【すり身揚げ】

<切り方>

玉ねぎ、人参:粗みじん切り
きくらげ:水で戻してせん切り

<作り方>

- ① 押し豆腐を崩して、玉ねぎ、人参、きくらげを切る。
- ② 揚げ油以外の材料を全て混ぜて、スプーンなどで小さめの一口サイズに丸める。
- ③ 揚げ油を170℃に温めて、②を揚げる。
- ④ 全て揚げ終わったら、完成!

<材料> 小学校4年生4人分

押し豆腐	60g	片栗粉	大さじ1
すり身	120g	上白糖	少々
玉ねぎ	36g	食塩	少々
人参	20g	薄口しょうゆ	小さじ1
きくらげ	1.2g	酒	小さじ1/2
米粉	24g	揚げ油	適量

子どもたちにも大人気のメニューです!
9月3日のリクエスト献立にも選ばれています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料や水などを備蓄していますか? これを機会に、家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認しましょう。ローリングストックとして、日常的に食料品などを少し多めに買い置きして、使ったら買い足すということを心がけましょう。

また、食料品は、使い慣れているものや家族の好み、栄養バランスを考えて買い足しましょう。

