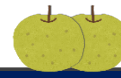




2025年 9月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
1 防災の日 ハヤシライス[ごはん] [ハヤシライスソース] きりぼしだいこん 切干大根のごまサラダ 牛乳 梨	2 ソフトめん ラタトゥイユ風ソース フレンチサラダ 牛乳	3 ごはん じゃがいもときこのごまみそ汁 いわしの甘露煮 大豆入り野菜炒め 牛乳	4 黒糖コッペパン トマトスープ カレーポテトビーンズ 夏野菜の彩りサラダ 牛乳	5 ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え 牛乳
牛乳 ぶた肉 ごはん 油 じゃがいも ルウ 米粉 生クリーム さとう ごま油 ごま にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト 切干大根 キャベツ 小松菜 梨 小 612 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 20.0 ｸﾞﾗﾑ 中 782 kcal / 24.6 g	牛乳 とり肉 チーズ ソフトめん オリーブオイル ルウ 油 さとう 玉ねぎ ビーマン スツキーニ なす トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン 小 603 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 23.0 ｸﾞﾗﾑ 中 771 kcal / 28.5 g	牛乳 とうふ わかめ みそ いわし ぶた肉 大豆 ごはん じゃがいも ごま さとう 油 にんじん 玉ねぎ しいたけ えのきたけ しょうが もやし キャベツ 小 593 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 26.9 ｸﾞﾗﾑ 中 755 kcal / 32.4 g	牛乳 ウインナー 大豆 パン こくとう マカロニ じゃがいも 油 さとう 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり パプリカ 小 620 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 21.4 ｸﾞﾗﾑ 中 833 kcal / 27.7 g	牛乳 厚あげ みそ ぶた肉 こんぶ ごはん じゃがいも 油 さとう ごま にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり 小 583 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 26.0 ｸﾞﾗﾑ 中 750 kcal / 31.9 g
8 鶏肉とキャベツの照り焼き丼[ごはん] いわしのつみれみそ汁 [鶏肉とキャベツの照り焼き丼の具] 牛乳	9 重陽の節句 大麦めん きざみつけ汁 鶏肉と根菜の煮物 牛乳 青りんごゼリー	10 ごはん みそワントンスープ 厚揚げともやしのチリソース炒め 牛乳	11 コッペパン クラムチャウダー コーンフライ フレンチサラダ 牛乳	12 まごはやさしい献立 ごはん 打ち豆入りみそ汁 さばのしょうが煮 わかめのごま酢和え 牛乳
牛乳 いわし たら みそ とり肉 ごはん じゃがいも 油 さとう ごま しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 切干大根 キャベツ さやいんげん 小 591 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 25.8 ｸﾞﾗﾑ 中 762 kcal / 31.9 g	牛乳 油あげ かまぼこ とり肉 大麦めん 油 さとう にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ しいたけ れんこん こんにゃく りんご 小 608 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 25.4 ｸﾞﾗﾑ 中 766 kcal / 31.8 g	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ 厚あげ たまご ごはん ワンタン ごま油 さとう キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし メンマ しょうが にんにく 長ねぎ 小 602 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 26.1 ｸﾞﾗﾑ 中 777 kcal / 32.5 g	牛乳 あさり ベーコン パン じゃがいも 油 ルウ 米粉 小麦粉 さとう パン粉 にんじん 玉ねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり 小 610 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 22.1 ｸﾞﾗﾑ 中 846 kcal / 29.0 g	牛乳 打ち豆 とうふ みそ さば わかめ ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが きゅうり キャベツ 小 583 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 27.3 ｸﾞﾗﾑ 中 717 kcal / 30.5 g
15 敬老の日	16 サンマーメン[中華めん] [サンマーメンスープ] 餃子(2個) 切干大根のナムル 牛乳	17 ごはん なす入りミネストローネ さわらのフライ 枝豆サラダ 牛乳	18 コッペパン ポークビーンズ トマトオムレツ ベーコンと小松菜のペペロンソテー 牛乳	19 チキンとトマトのカレーライス[ごはん] [チキンとトマトのカレー] 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト
牛乳 ぶた肉 とり肉 中華めん 油 かたくり粉 ラード さとう 小麦粉 ごま油 ごま しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ 白菜 なら きくらげ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 小 665 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 26.1 ｸﾞﾗﾑ 中 851 kcal / 32.8 g	牛乳 ベーコン さわら ごはん マカロニ 油 パン粉 小麦粉 さとう キャベツ 玉ねぎ にんじん なす セロリー トマト 枝豆 きゅうり 小 623 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 23.6 ｸﾞﾗﾑ 中 796 kcal / 28.3 g	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン たまご パン 白いんげん豆 じゃがいも バター さとう 油 オリーブオイル 玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 もやし にんにく 小 598 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 25.7 ｸﾞﾗﾑ 中 818 kcal / 33.7 g	牛乳 とり肉 ヨーグルト わかめ ごはん じゃがいも 油 ルウ ごま油 さとう ごま にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご パパイア レーズン きゅうり キャベツ コーン 小 687 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 24.4 ｸﾞﾗﾑ 中 872 kcal / 29.3 g	
22 ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚の南蛮漬け キャベツと小松菜のごま和え 牛乳	23 秋分の日	24 ごはん 野菜と豆腐の中華スープ 鶏肉とレバーのケチャップ和え もやしの中華和え 牛乳	25 背割りコッペパン 野菜たっぷりスープ ひじきと大豆のチーズソテー コーンサラダ 牛乳	26 体育祭応援献立 ごはん 紅白だんご汁 かつおカツ 塩昆布和え 牛乳
牛乳 油あげ とうふ みそ すけとうだら ごはん じゃがいも かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま にんじん 長ねぎ しめじ しょうが ビーマン キャベツ 小松菜 もやし 小 592 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 25.1 ｸﾞﾗﾑ 中 752 kcal / 30.0 g	牛乳 とうふ とり肉 とりレバー ごはん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま ラー油 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが パセリ もやし きゅうり 小 617 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 23.6 ｸﾞﾗﾑ 中 793 kcal / 29.1 g	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ひじき チーズ パン じゃがいも 油 さとう キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ パセリ 枝豆 きゅうり 小 605 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 28.8 ｸﾞﾗﾑ 中 817 kcal / 37.5 g	牛乳 とり肉 油あげ かつお こんぶ ごはん 白玉もち パン粉 小麦粉 油 ごま 大根 にんじん こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ たくあん 小 611 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 25.8 ｸﾞﾗﾑ 中 791 kcal / 30.9 g	
29 中学校振替休業日	30 五目うどん[うどん] [五目つけ汁] きつねもち 切り昆布とさつま揚げの炒め煮 牛乳	日 予定など 主食 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる 小 エネルギー／たんぱく質	今月の加茂産食材 ・米 ・きゅうり ・梨 *9月の予定* 【須田小】 特になし 【須田中】 29日:振替休業日	
ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のカレー揚げ キャベツのおひたし 牛乳	牛乳 とうふ わかめ みそ とり肉 かつお節 ごはん さとう かたくり粉 油 にんじん 長ねぎ 大根 しめじ キャベツ もやし 小 580 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 22.2 ｸﾞﾗﾑ 中 給食なし	牛乳 かまぼこ 油あげ こんぶ さつまあげ 打ち豆 うどん もち さとう 油 にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく さやいんげん 小 606 ｷﾓｶﾛﾘｰ / 22.1 ｸﾞﾗﾑ 中 745 kcal / 26.5 g		

秋の行事食に親しもう!

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」や「栗の節句」ともいわれます。給食にも出したかったのですが、菊や栗にはまだ少し早いので、スーパーなどで見つけたら、ぜひ食べてみてください。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されてきています。

ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
大豆, おから, 小豆, なっとう, とうふ, 凍り豆腐	黒ごま, 白ごま, くるみ, くり, ぎんなん	わかめ, ひじき, こんぶ, のり, かんてん, もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
かぼちゃ, 小松菜, 大根, かぶ, れんこん, とうもろこし	さんま, さけ, いわし, あさり, しじみ, しらす干し(いわしの稚魚など)	しいたけ, まいたけ, なめこ, えのきたけ, しめじ(ぶなしめじ)
い		
いも類		
さといも, やまいも, さつまいも, こんにゃく, (こんにゃくいも)		

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。



9月1日は防災の日

日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

