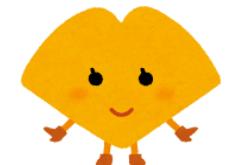


9月 学校給食こんだてひょう

令和7年度 竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい		あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
		主食	副食	りんごこううりば ちやにくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
1 月	○	むぎこはん	とうにゅうやさいスープ① うめジャムチキン② こぎつねサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		甲斐市市制21周年
				① ぶたにく どうふ どう にゅう みそ		ほうれんそう にんじん ネギ ごぼう	
				② とりにく	かたくりこ はらみつ う めジャム		
				③ あぶらあげ かつおぶし ツナ		キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	
2 火	○	むぎこはん	かしわじる① サワラのなんぶやき② いそかあえ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		甲斐市産の梅ジャムを使ったソースに絡めた梅ジャムチキン
				① とうふ とりにく みそ		なめこ ネギ にんじん こんにゃく	
				② サワラ	ごま かたくりこ		
				③ ちくわ	ごまあぶら のり	たいすもやし ほうれんそう コーン にんじん	
3 水	○	むぎこはん	おみそしる① とうがんのそぼろに② マヨポンサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 © 甲斐市
				① ワカメ みそ あぶらあげ とうふ		にんじん キャベツ	
				② ちくわ ぶたにく とりに く	かたくりこ	えだまめ たまねぎ にんじん とうがん	
				③ ハム	マヨネーズ ごまあぶら	たいすもやし ほうれんそう にんじん きゅうり	
4 木	○	く しあ ーじ ① ゆ ー	もずくスープ② とうふチャンプレー③ ゴーヤサラダ④	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ		沖縄料理の じゅーしー
				① とりにく かまぼこ あぶ らあげ ひじき	ごまあぶら	ほししいたけ にんじん えだまめ	
				② いとかまぼこ (にゅうたま ごふしよう) もずく		エノキ にんじん きょうな	
				③ ぶたにく どうふ たまこ かつおぶし	マヨネーズ	たまねぎ もやし ニラ	
5 金	○	ねひ うや どし んき ① つ	うめささみサラダ② ちくわいそべあげ③	ぎゅうにゅう	うどん		ひえひえの おうどん
				① あぶらあげ ワカメ かま ぼこ		にんじん ねぎ	
				② とりにく	ごまあぶら ごま	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう うめ	
				③ ちくわ あおのり	てんぱらこ カレーこ		
8 月	○	むぎこはん	おみそしる① イカのからあげ② つるしゃきあえ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
				① みそ		しめじ エノキ ネギ にんじん こまつな	
				② イカ	ごまあぶら かたくりこ		
				③ もずく いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう)	ごまあぶら	きゅうり にんじん しらたき	
9 火	○	ご ん は ま い	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② もやしのナムル③	ぎゅうにゅう	こめ げんまい		タンタンラーメン ふうスープ 
				① ぶたにく もずく みそ	ごまあぶら ごま	にんじん ネギ チンゲンサイ	
				② ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら	ピーマン たけのこ	
				③ ハム	ごまあぶら	きゅうり だいすもやし にんじん ニラ こまつな	
10 水	○	こどもパン	コーンスープ① てづくりコロッケ② スマートチキンサラダ③	ぎゅうにゅう	パン		てづくりほくほく コロッケ 
				① とりにく		コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	
				② たまご チーズ ぶたにく	じゃがいも はんこ こむぎ	にんじん たまねぎ	
				③ とりにく	オリーブオイル	キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり アップルソース (かこうすみ) レモン (かこうすみ)	
11 木	○	むぎこはん	のっぺいじる① さかなのおこのみやき② はりはりづけ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		試食会で好評だった魚のお好み焼き です
				① とりにく かまぼこ		エノキ にんじん ネギ	
				② かじき かつおぶし あお のり	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	
				③	ごま ごまあぶら	だいこん (たくあん) きゅうり だいすもやし にんじん	
12 金	○	ご き は ム ん タ ① ク	ワカメスープ② はるさめサラダ③ りんご (なま) ④	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		キムチたくあんご はんでキムタクご はん
				① ぶたにく		ネギ たまねぎ はくさい (キムチ) だいこん (つぼづけ) ニラ	
				② ワカメ なると とりにく		キャベツ チンゲンサイ	
				③ ハム たまご	ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり はるさめ	
				④		りんご (なま)	



ひ ようび	こんだてめい	りん こう うり ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからのも とになるしょくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしょくひん	リクエスト給食の紹 介
16			祝	がっこうそうりつきねんび		
17 水	○ カ ラ イ ス チ ①キ ン	ソーセージスープ② シーザーサラダ③ れいとうみかん(なま)④	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
			①とりにく バター	カレールウ	たまねぎ コーン ピーマン	冷凍ミカン→4-1 4-2 4-3からリ クエスト
			②ソーセージ		ほうれんそう しめじ エノキ にんじん たま ねぎ	
			③チーズ ベーコン	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラ ワー	
18 木	○ む ぎ こ は ん	ミネストローネ① クリスピーチキン② マカロニサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		クリスピーチキン →2-2 3-1 3- 2 4-4 6-1 6-2 からリクエ スト
			①だいす ひよこまめ ソー セージ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ にんにく とまと	
			②とりにく	コーンフレーク からあげ こ		
			③ハム	マカロニ ドレッシング (にゅうたまごふしよう)	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	
19 金	○ む ぎ こ は ん	けんちんじる① やきさかな② ゴボウサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
			①ぶたにく	じゃがいも	にんじん ネギ こんにゃく ほししいたけ	
			②ホック		にんにく ねぎ しょうが	
			③ハム	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	にんじん きゅうり ごぼう	
22 月	○ む ぎ こ は ん	おみそしる① にくじやが② とうふサラダ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
			①みそ		にんじん はくさい こまつな ネギ	
			②ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん インゲン しらたき	
			③ハム とうふ	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ほうれんそう もやし にんじん	
24 水	○ ご ゆ は か ん り	かしわじる① たらのごまあげ② ちくわあえ③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ゆかり	さっぱり ゆかりごはん
			①とうふ とりにく		なめこ ネギ にんじん こんにゃく	
			②たら たまご	こま こむぎこ かたくり こ	しょうが	
			③ちくわ かまぼこ のり		にんじん だいすもやし ほうれんそう コーン	
25 木	○ ラ ー ひ メ や ン し ①	ショウロンポウ② にたまご③ みたらしだんご④	ぎゅうにゅう	ラーメンのめん		ラーメン→2-3か らリクエスト
			①とりにく のり		ネギ きゅうり コーン	
			②ぶたにく たまご	ショウロンポウのかわ	ネギ にんにく しょうが	
			③たまご			
26 金	○ デ ミ カ ツ ①	デミグラスソース② おみそしる③	ぎゅうにゅう	ごま かたくりこ しらた ま		岡山名物デミカツ
			①ぶたにく たまご	ぱんこ こむぎこ	キャベツ にんじん	
			②バター		デミグラスソース たねまき ケチャップ	
			③みそ ワカメ		だいこん にんじん しめじ ネギ	
29 月	○ ラ タ ト ウ イ ①	やさいスープ② コールスロー③	ぎゅうにゅう	スパゲティ		お野菜たっぷり パスタ
			①とりにく	オリーブオイル	なす スッキーニ たまねぎ ピーマン とまと	
			②ベーコン		ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれ んそう セロリ ハーブソルト	
			③ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ コーン きゅうり ピーマン	
30 火	○ カ ス レ ー プ ①	ツナサラダ② てづくりキャラメルプリン③	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		プリン→1-4から リクエスト
			①ぶたにく とりにく みそ	カレールウ	なす スッキーニ かぼちゃ ピーマン にんじ ん たまねぎ バジル	
			②ツナ	ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	コーン キャベツ ブロッコリー	
			③ぎゅうにゅう	キャラメルプリンのもと		



給食だより 9月

9月1日は
防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間をする、といったことが想定されます。家族それぞれで自分一人の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

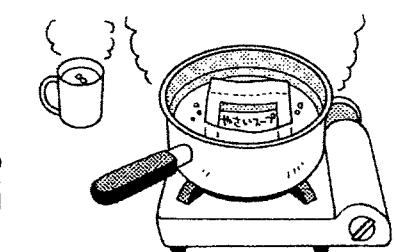
非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



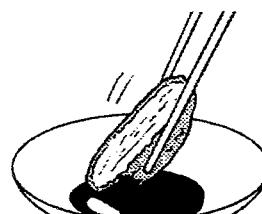
備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができます。食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。

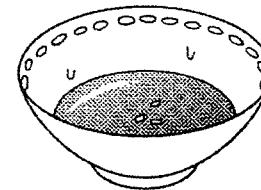


竜王北小学校

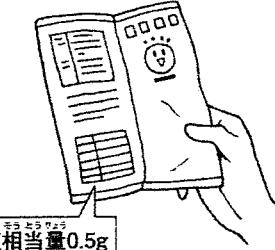
塩分をとり過ぎないための工夫



しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿に出して、つけるようにします。

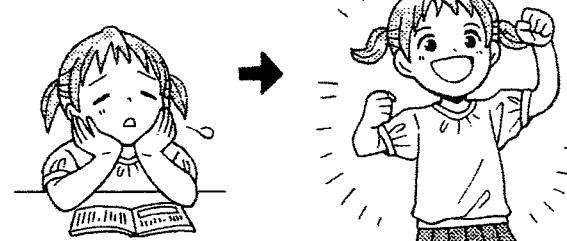


ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにします。



袋や箱などに書かれている、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているような子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

重陽の節句

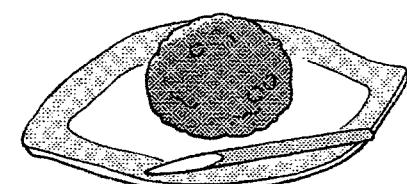
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがですか。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は秋の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。