

# 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	ひ ょうび	こんだてめい		り ん ご う り ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	メモ
		主食	副食					
1	月	むぎい 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 ① ぶたにく とうふ とう にゅう みそ ② とりにく ③ あぶらあげ かつおぶし ツナ	こめ むぎ かたくりこ はちみつ う めジャム	ほうれんそう にんじん ネギ ごぼう キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	甲斐市市制21周年
2	火	むぎい 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 ① とうふ とりにく みそ ② サワラ ③ ちくわ	こめ むぎ ごま かたくりこ ごまあぶら のり	なめこ ネギ にんじん こんにゃく だいずもやし ほうれんそう コーン にんじ ん	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
3	水	むぎい 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 ① ワカメ みそ あぶらあげ とうふ ② ちくわ ぶたにく とりに く ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん とうがん だいずもやし ほうれんそう にんじん きゅう り	
4	木	く しあ じゅ ー ①	もずくスープ② とうふチャンプルー③ ゴーヤサラダ④		ぎゅうにゅう ① とりにく かまぼこ あぶ らあげ ひしき ② いとかまぼこ(にゅうたま ごふしよう) もずく ③ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ④ ツナ	こめ もちこめ ごまあぶら マヨネーズ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ほししいたけ にんじん えだまめ エノキ にんじん きょうな たまねぎ もやし ニラ ゴーヤ キャベツ コーン	沖縄料理の じゅーしー
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 ① あぶらあげ ワカメ がま ぼこ ② とりにく ③ ちくわ あおのり	うどん ごまあぶら ごま てんぷらこ カレーこ	にんじん ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう うめ	ひえひえの おうどん
8	月	むぎい 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 ① みそ ② イカ ③ もずく いとかまぼこ (にゅうたまごふしよう)	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	しめじ エノキ ネギ にんじん こまつな きゅうり にんじん しらたき	
9	火	げん まい はん	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 ① ぶたにく もずく みそ ② ぶたにく ③ ハム	こめ げんまい ごまあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら	にんじん ネギ チンゲンサイ ピーマン たけのこ きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こまつ な	タンタンラーメン ふうスープ
10	水	こども パン	コーンスープ① てづくりコロッケ② スモークチキンサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく ② たまご チーズ ぶたにく ③ とりにく	パン じゃがいも はんこ こむ ぎこ オリーブオイル	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ 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 ずみ) レモン(かこうずみ)	 てづくりほくほく コロッケ
11	木	むぎい 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 ① とりにく かまぼこ ② かじき かつおぶし あお のり ③	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	エノキ にんじん ネギ キャベツ だいこん(たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん	試食会で好評だっ た魚のお好み焼き です
12	金	ごキ はんタ 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 ① ぶたにく ② ワカメ なんと とりにく ③ ハム たまご ④	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ネギ たまねぎ はくさい(キムチ) だいこん (つぼづけ) ニラ キャベツ チンゲンサイ にんじん きゅうり はるさめ りんご(なま)	キムチたくあんど はんでキムタクご はん



☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。

ひょうび		こんだてめい		あかのなかま ちやくやほねを つくるしょくひん		きいろのなかま ねつちからの もとなるしょくひん		みどりのなかま からだのしょうしを ととのえるしょくひん		リクエスト給食の紹介			
		主食		副食									
16		<div><div></div><div></div><div>がっこうそうりつきねんび</div><div></div><div></div></div>											
17	水	○	カレーライス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 ① とりにく パター ② ソーセージ ③ チーズ ベーコン ④	こめ むぎ カレールウ ドレッシング（にゅうたまごしょう）	たまねぎ コーン ビーマン ほうれんそう しめじ エノキ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー みかん（なま）	冷凍ミカン→4-1 4-2 4-3からリクエスト				
18	木	○	むぎごはん	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 ① だいず ひよこまめ ソーセージ ② とりにく ③ ハム	こめ むぎ オリーブオイル コーンブレイク からあげ マカロニ ドレッシング（にゅうたまごしょう）	たまねぎ にんじん セロリ にんにく とまと ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	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				
19	金	○	むぎごはん	けんちんじる① やきざかな② ゴボウサラダ③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ホッケ ③ ハム	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング（にゅうたまごしょう）	にんじん ネギ こんにゃく ほししいたけ にんにく ねぎ しょうが にんじん きゅうり ごぼう					
22	月	○	むぎごはん	おみそじる① にくじゃが② とうふサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② ぶたにく ③ ハム とうふ	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング（にゅうたまごしょう）	にんじん はくさい こまつな ネギ たまねぎ にんじん インゲン しらたき 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 ① とうふ とりにく ② たら たまご ③ ちくわ かまぼこ のり	こめ むぎ ごま こむぎこ かたくりこ ごま	ゆかり なめこ ネギ にんじん こんにゃく しょうが にんじん だいずもやし ほうれんそう コーン	さっぱりゆかりごはん				
25	木	○	ラーヒメヤン①	ショウロンボウ② にたまご③ みたらしだんご④		ぎゅうにゅう ① とりにく のり ② ぶたにく たまご ③ たまご ④ さとう	ラーメンのめん ショウロンボウのかわ ごま かたくりこ しらたき	ネギ きゅうり コーン ネギ にんにく しょうが	ラーメン→2-3からリクエスト				
26	金	○	デミカツ①	デミグラスソース② おみそじる③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご ② バター ③ みそ ワカメ	こめ むぎ ばんこ こむぎこ	キャベツ にんじん デミグラスソース たまねぎ ケチャップ だいこん にんじん しめじ ネギ	岡山名物デミカツ				
29	月	○	ラタトゥイ①	やさいスープ② コールスロー③		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ベーコン ③ ツナ	スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	なす スクキーニ たまねぎ ビーマン とまと 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 キャベツ コーン きゅうり ビーマン	お野菜たっぷりパスタ				
30	火	○	カスレー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 ① ぶたにく とりにく みそ ② ツナ ③ きゅうにゅう	こめ むぎ カレールウ ドレッシング（にゅうたまごしょう） キャラメルプリンのもと	なす スクキーニ かぼちゃ ビーマン にんじん たまねぎ バジル コーン キャベツ ブロッコリー	プリン→1-4からリクエスト				



## 給食だより 9月

竜王北小学校

## 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、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

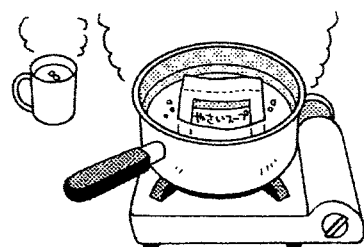
家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

## 非常食を食べる日をつくろう！

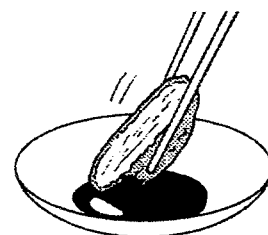
非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

## 備えておこう！ カセットこんろ

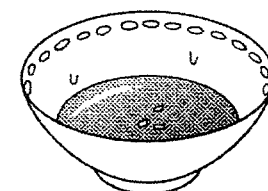
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



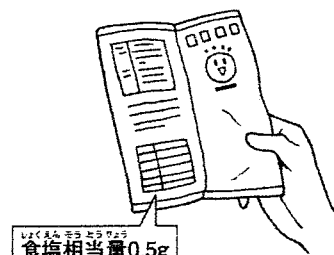
## 塩分をとり過ぎないための工夫



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。



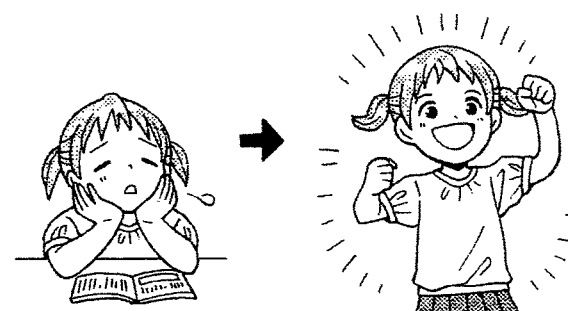
ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにします。



食塩相当量0.5g

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？

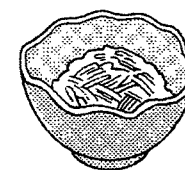


9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

## 重陽の節句

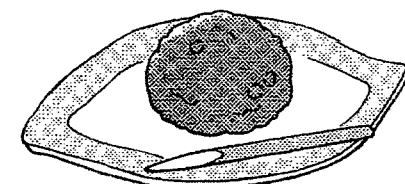
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

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、菊のあえ物や食べ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、秋は萩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。