

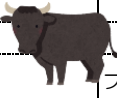


8・9月 こんだてよていひょう



*米・牛肉(こうしゅうウィンビーフ)・トマト(あかさかとまと)・きくらげ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎは、甲斐市で生産されたものです。

2025 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ		しょくひんのしゅるいはたらき			でんごんばん
		主食	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	さいろ ねつやちからのもとなるもの	
8/29	金	むぎごはん	 ヤンニョムチキン やさいのレモンふうみあえ えのきとあぶらあげのみそしる	とりにく ツナ にぼし(だし) あぶらあげみそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつなレモンかじゅう にんじん えのきだけ ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう さとう じゃがいも	中学校は今日から給食が始まります。お休みモードから、早く学校生活のリズムに戻せるようにしましょう。一日の食事を決まった時間に食べるようにすると生活リズム全体が整い、生活リズムが整うと体の調子も良くなります。2学期を元気に乗り切りましょう◎ ・敷中給食開始
9/1	月	《甲斐市市制21周年 記念給食》 こうしゅうウィンビーフとあかさかとまとの ハヤシライス	 フレンチドレッシングサラダ マスカットゼリー	 ぎゅうにく(ウィンビーフ) なまクリーム ぎゅうにく フレンチドレッシングサラダ マスカットゼリー	にんにく しょうが たまねぎセロリー あかさかとまと マッシュルーム にんじん しめじ  キャベツ とうもろこし アスパラガス きゅうり	こめ むぎ きょうかまい ルウ こめあぶら フレンチドレッシング マスカットゼリー	甲斐市が誕生して21年をお祝いする行事食です。給食の米・甲州ウィンビーフ・あかさかとまとが甲斐市産です。地域で生産された食べ物を大切にすることは環境にやさしい食生活にも繋がります。生産者への感謝の気持ちや郷土を愛する心が育まれます。 ・敷北小・敷小・敷南小給食開始
2	火	サラダうどん	 なつやさいのマリネ やきドーナツ	ツナ わかめ ぎゅうにく ぶたにく	だいこん きゅうり にんじん こまつな なす かぼちゃ しょうが あかパプリカ にんにく えだまめ	マヨネーズ(たまごなし) こめあぶら さとう ごま やきドーナツ	9月1日は防災の日でした。近年は大きい災害も発生し、災害が発生すると電気や水道が止まり食事も難しくなります。日頃から備えをしておくことも大切です。レトルト食品・缶詰などをローリングストックして、普段から食べてみるのもよいかもしれません。
3	水	むぎごはん	 とりにくのねぎみそやき ごますあえ だいこんとあつあげのみそしる	とりにく みそ にぼし(だし) あつあげみそ	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ しめじ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	小学校も給食が始まっています。充実した夏休みを過ごすことができましたか?早く学校生活のリズムに戻せるようにしましょう。一日の食事を決まった時間に食べるようにすると生活リズムが整います。生活リズムが整うと体の調子も良くなります。学校行事が多い2学期を元気に乗り切りましょう◎ ・敷小 3年校外学習
4	木	こどもパン	 シイラの トマトたっぷりソースがけ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	シイラ あさり きゅうにく パーコン スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんにく パセリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう たまねぎドレッシング こめあぶら じゃがいも ホワートルウ	クラムチャウダーは、アメリカで親しまれている具材がたっぷり入ったスープのことです。クラムチャウダーの「クラム」は英語で二枚貝を意味しており、「チャウダー」は貝・魚肉・鶏肉の他ベーコン・じゃがいも・たまねぎといった野菜を煮込んだスープを指します。
5	金	むぎごはん	 スケソウダラのササやき ふとやさいののもの ごもくじる オレンジ	スケソウダラ かつおぶし(だし) さつまあげ こんぶ(だし) あぶらあげ かつおぶし(だし)	しょうが だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん こまつな にんじん ねぎ えのきだけ	こめ むぎ きょうかまい さとう みずあめ ふ さとう オレンジ	カレンダーの9月7日を見ると「白露(はくろ)」と書いてあります。白露は季節を表す言葉で、暑さも少しずつおさまる、草や花には朝露がつくようになるという意味です。少しずつ秋が近づいていることを意味します。
8	月	ビビンバ	 とうがんのスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご みそ ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが だいずもやし にんじん たけのこ ぜんまい ほうれんそう とうがん たまねぎ にんじん	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま	冬瓜は冬(ふゆ)瓜(うり)と書きますが夏に出回る野菜です。とても大きくて2kg〜3kgもあります。皮を剥いて食べやすく切り、煮物や汁物にします。冬瓜は体の熱を取ってくれるので、暑い時期にはよい食品です。
9	火	セルフ コロッケバーガー	 チーズいりグリーンサラダ ミネストローネスープ あおりんごゼリー	チーズ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく あかさかとまと キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう イタリアンドレッシング オリーブあぶら じゃがいも マカロニ あおりんごゼリー	ミネストローネスープはイタリア料理です。たまねぎ・にんじんなどの小さく切った野菜やベーコンなどの具をトマト味でじっくり煮込んだ具だくさんの料理です。日本の具だくさんのみそ汁と似ています。ミネストローネスープは、きれいな赤色で、おいしいスープです。
10	水	むぎごはん	 メバルのこんぶしょうゆやき きりぼしだいこんのいために だいこんとわかめのみそしる	メバル あぶらあげ にぼし(だし) みそ わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん えのきだけ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	切り干し大根は、生の大根を干切りにして干したものです。干すことにより、骨の量とカルシウムが2倍に増え、食物繊維は16倍に増えます。昔から保存食として長い間食べられてきた理由がわかりますね。家で食べる機会がありませんが、ぜひ食べてもらいたい食材です。
11	木	つけうどん	 とりてん ごまドレッシングあえ パンケーキ	かつおぶし(だし) ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご ハム	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん レモンかじゅう	うどん こむぎこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら パンケーキ	とり天は、大分県別府市内にある県内初のレストランが作ったのが初めてだと言われています。昭和の始め、すでにあったメニューのから揚げが骨付きで、女性が食べずらいだろうという気遣いから骨のない肉を食べやすい大きさに切り、てんぷらのように衣をつけて出したのが始まりのようです。
12	金	ひよこまめの カレーピラフ	 カラフルサラダ ジュリエヌスープ	ひよこまめ ぶたにく ウインナー ハム ベーコン	たまねぎ にんじん あかパプリカ きパプリカ キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら イタリアンドレッシング	ピラフに入っている豆は、ひよこ豆です。スペイン語ではガルパンソと言います。英語ではChickpea(チックピー)と言い「ひよこみたいたな形の豆」という意味の単語です。ひよこ豆はスープ・サラダ・煮込み料理などに使われます。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などで変更になることがあります。

16	火	ミルクパン			ぎゅうにゅう		なす スズキーニ きバブリカ あかバブリカ たまねぎ にんじん パシ ^ル トマト	パン	なすは英語でエッグプラント と言い、アメリカでは卵の形 をした白いなすが多いのでこ のように言います。日本語で は卵の植物という意味です。 なすは世界では1000種の品 種があります。日本では紫色 の長細いなすが多く栽培され ています。今日は鶏肉にか かっているソースに入ってい ます。 ・数南小3年校外学習
				とりにくの ラタトゥイユソースがけ	とりにく			こめあぶら さとう	
				キャベツとえだまめのサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	あおじそドレッシング	
				レンズまめとむぎの やさいスープ	レンズまめ ウインナー ひよこまめ		たまねぎ にんじん		
17	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	みなさんは食事をする前に、 きちんと「いただきます」を 言っていますか？肉・魚・米・ 野菜など全ての食べ物には命 があります。その命をいただ くことに感謝する意味のすて きな言葉「いただきます」を しっかり言って食べましょ う。
				さばのみそに	さば みそ				
				にらともやしのあえもの	ハム		にら もやし にんじん とうもろこし	さとう ごまあぶら	
				おきなわもずくのみそしる	にぼし(だし) ぶたにく もずく とうふ みそ		にんじん もやし		
18	木	メロンパン			ぎゅうにゅう			パン	キャベツの千切りを主に、野 菜の千切りとドレッシングを 合わせた料理をコールスロー サラダと言います。さっぱり と、さわやかなサラダです。 今日のコールスローサラダに は、干しぶどうが入っていま す。干しぶどうには、血液を つくるのに必要で、貧血を防 ぐ鉄分という栄養素が含まれ ています。 ・数中 年輪祭
				とりにくのてりやき	とりにく		しょうが	さとう ごまあぶら	
				コールスローサラダ	ハム		キャベツ きゅうり にんじん ほしぶどう とうもろこし	コールスロードレッシング	
				ほうれんそうの さっぱりスープ	ぶたにく		ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん		
19	金	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	残暑を乗り切るためにスタミナ のある食べ物が必要です。豚肉 は食品の中でもビタミンB1を 豊富に含んでいます。体内で主 食に多く含まれる糖質をエネル ギーにかえるために欠かせない 栄養素で、疲労回復の効果があ ります。今日はチンジャオロ ースに豚肉を使っています。 ・数中 年輪祭
				チンジャオロースー	ぶたにく		たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ	こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	
				キャベツのそくせきづけ わかめとじゃがいもの みそしる	こんぶ		キャベツ きゅうり もやし	ごま	
					にぼし(だし) わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ しめじ	じゃがいも	
22	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	きんぴらは、金太郎で知られ る坂田金時の息子である坂田 金平(きんぴら)がとても勇ま しく、強いことから、元気になる 食べ物として有名になりました。 また、使われているごぼうは、 根の部分を食べる野菜で、日 本の伝統野菜として昔から食 べられてきました。
				あじフライ	あじ			こむぎこ パンこ こめあぶら	
				ごもくきんぴら	さつまあげ		ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごまあぶら さとう	
				いものこじる	にぼし(だし) とうふ とりにく みそ		だいこん にんじん ねぎ しめじ	さといも	
24	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	なぜ、給食にはいつも牛乳が 出るのでしょうか？それは牛乳 には骨のもとになるカルシウ ムが多く含まれ、体への吸収 が断トツによいからです。で も食物アレルギーなどで飲め ない人は小魚・ひじきなどの 食品でカルシウムを摂るよう にしましょう。
				かんこくふうやきとり	とりにく		にんにく しょうが わけぎ	さとう ごまあぶら ごま	
				きざみこんぶのにも	こんぶ ぶたにく		たもぎたけ にんじん	こめあぶら さとう	
				ちゅうかコーンたまごスープ	たまご とうふ		ほししいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし	かたくりこ	
25	木	ジャージャーめん			ぶたにく とりレバー みそ		たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ほししいたけ しょうが えだまめ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ	ひじきは、わかめと同じよう に食卓にのぼる機会が多い海 藻です。ひじきはとても栄養 価が高く、骨や歯を作るカル シウムが牛乳の12倍、お腹の お掃除をしてくれる食物繊維 がごぼうの7倍もあります。 また、ミネラルが豊富で血液 をつくるのに必要で貧血を予 防する鉄分も多く含まれま す。
				ひじきシュウマイ	ひじき ぶたにく とりにく		たまねぎ キャベツ ししいたけ しょうが	シュウマイのかわ さとう	
				ちゅうかあえ	ハム		キャベツ にんじん きゅうり こまつな きくらげ	ちゅうかごまドレッシング	
26	金	ポークカレーライス			ぶたにく とりレバー スキムミルク		たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら カレールウ じゃがいも	カレーには欠かせない福神 漬ですが、名前の通り、七福 神という神様がきていま す。大根、なす、きゅうり、 れんこん、なた豆など数種類 の野菜を刻んで漬けたもので す。
				カミカミサラダ	ちりめんじゃこ ハム だいず		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング	
				すりおろししょうなしゼリー				しょうなしゼリー	
29	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	高野豆腐は、昔、和歌山県高野 山にあるお寺で、冬にお坊さ んが豆腐を外に置きっぱなし にしてしまったところ、凍っ て乾燥してしまい、偶然にで きた食品です。高野豆腐は水 に浸して戻して、煮物などに して食べます。たんぱく質な どの栄養があり、味がしみて おいしいです。
				こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ たまご とりにく		ほししいたけ たまねぎ えだまめ にんじん しらたき	こめあぶら さとう	
				かぼちゃとひきにくの フライ	ぶたにく		かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ こめあぶら	
				ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう もやし はくさい にんじん	さとう ごま	
30	火	きなこあげパン			きなこ			パン こめあぶら さとう	きなこあげパンは、給食セン ターで作っています。約16 30個のパンを油で揚げて、 熱いうちに、きな粉とさとう を混ぜ合わせたものをまぶし つけます。調理員さんが1個 1個手作りでしています。きな こあげパンは、子どもたち にも、おとなにも人気がありま す。味わって食べてください ね◎
				ワンタンスープ	ぶたにく なんと		たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん はくさい しょうが	ワンタンのかわ ごまあぶら	
				パンパンジーサラダ	とりにく		キャベツ だいずもやし きゅうり にんじん ブロッコリー	パンパンジードレッシング	
				プリン				プリン	

※ 献立の内容は材料やその他の都合などで変更になることがあります。

..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

