

9がつよていこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



☆給食を食べる時の約束☆

- よくかんで食べましょう。
 - ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。
 - あわてず、ゆっくり食べましょう。
- ※うずらや卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れて、手で小さくちぎって食べます。

※給食センターで使用するウイナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

令和8年9月

日(曜)		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)			
献立名 2学期が始まります♪ にがっきがはじまります♪ 2学期が始まります。 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え、2学期を元気にすごしましょう。 給食の準備では、給食当番だけでなく、教室で待つ人も全員が手をきちんと洗ってから準備にとりかかります！ 食べるときには、よくかんで、おいしくいただきます。		④マスカットゼリーポンチ ②おぎごはん ③ポークカレー 小 670 中 880 22.3 28.9		④チャプチェ ②おぎごはん ③トッポギスープ 小 639 中 840 27.7 35.5		⑤ひんやりパイン ④タコライス ②おぎごはん ③ふわふわたまごのスープ 小 653 中 852 26.6 34.1		④ホキてんぷら ②じゃこビーチャーハン ③しぶりのちゅうかスープに 小 615 中 800 26.6 33.7			
		③しまぶた		③とりにく みそ ④ぎゅうにく		③ベーコン たまご ④ぎゅうにく しまぶた だいず とりレバー		②しまぶた たまご ③ハム ④ホキ			
		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こなチーズ		①ぎゅうにゅう ②しらすばし			
		③にんじん トマト		③にら ③④にんじん ④ピーマン		③にんじん ぼうれんそう ④ピーマン あかパプリカ		②ピーマン こねぎ ②③にんじん ③チンゲンツァイ			
③たまねぎ なす りんご えだまめ ④もも パイン みかん		③だいこん キャベツ キムチ ④たけのこ もやし		③コーン ③④たまねぎ ⑤パイン		②コーン えだまめ ②③たまねぎ ③しぶり キャベツ					
②こめ おぎ ③じゃがいも ④ゼリー ナタデココ		②こめ おぎ ③トッポギ ④はるさめ さとう		②こめ おぎ ③パンこ ④さとう		②こめ ③はるさめ					
③マーガリン(にゅうなし)		③④ごまあぶら ③④ごま		⑤あぶら ④マーガリン(にゅうなし)		②③④あぶら ③ごまあぶら					
一口メモ		今日から2学期が始まります。行事が多いので、朝ごはんをしっかりと食べ、給食も好き嫌いしないようにして、元気に活動しましょう。カレーに入っているスパイスは食欲を刺激する効果があります。		今日は韓国料理です。韓国語で「トッ」は餅のことを表し、「ポギ」は炒めるという意味です。餅を甘辛く炒めてスープにしました。チャプチェは春雨と細切りにした野菜や肉を炒めた韓国の代表的な家庭料理です。		タコライスは沖縄県で誕生しました。もともとトルティーヤで巻く「タコス」の具を、ごはんと一緒に合わせることで満腹感を得るよう作られたようです。ごはんにかけていただきます。		しらす干しはいわしの子供で体長5cm以下のものをいいます。丸ごと食べるので、骨の成長を助けるカルシウムが豊富に含まれます。今日のチャーハンはこのしらす干し(じゃこ)とピーマンを使いました。			
日(曜)		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)	
献立名 ⑤わなせりー ④ぶたにくのしょうがいため ②ごはん ③けんちんじり 小 614 中 804 25.0 32.3		④マイティソース ④とんかつ ⑤おしゃい かつバーガー(②バーガーパン) ③かみかみミネストローネ 小 674 中 840 30.2 37.1		⑤しろぶどうのジュース ④クープイリチー ②おぎごはん ③しぶりのみそに 小 679 中 870 28.0 35.5		⑤きざみのり ⑥アイス だいふく ④ごぼうサラダ ②けいはん ③スープ 小 664 中 842 25.1 32.0		④いそまぐろのみそマヨネーズやき ⑤きゅうりのわんじょ ②ごはん ③かぼちゃのみそしる 小 616 中 779 31.1 35.9			
		③とうふ あぶらあげ ④しまぶた		③とりにく きんとさまめ ひよこめ だいず ベーコン ④ぶたにく		②たまご ②③とりにく		③とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ④いそまぐろ みそ			
		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④こんぶ		①ぎゅうにゅう ③わかめ			
		③こねぎ ③④にんじん ④ピーマン		③トマト パセリ ③⑤にんじん		③いんげん ③④にんじん		②こねぎ ②④にんじん		③かぼちゃ にんじん こねぎ	
③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ③④たまねぎ ④しめじ いとこんにゃく		③セロリ たまねぎ しめじ ⑤キャベツ		③しぶり たまねぎ こんにゃく ごぼう ④ほしだいこん たけのこ しめじ ⑤しろぶどうのジュース		②しいたけ パプリア ④ごぼう もやし きゅうり コーン		③たまねぎ なす しめじ ⑤きゅうり えのきたけ コーン			
②こめ ③さといも ④さとう でんぶん ⑤ゼリー		②パン ③じゃがいも マカロニ ④パンこ こむぎこ		②こめ おぎ ③くろざとう ④さとう		②こめ さとう ④アイスだいふく		②こめ ⑤さとう			
③ごまあぶら ④あぶら		③オリーブオイル ④あぶら		③④あぶら		④ごまドレッシング		④マヨネーズ ⑤ごま			
一口メモ		豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。ビタミンB1は玉ねぎやにんにくに含まれる成分と相性がよく、疲れをとる効果がパワーアップします。今日のしょうが炒めはそんな最強の組み合わせです。		今日は、運動会・体育大会応援献立の「かつバーガー」です。暑い気候の中での練習は、とても大変でしょう。練習も本番も一杯の力を発揮できるように、「かつ」の登場です。また、今日は8日で、「かみかみメニューの日」です。ひと口30回、よくかんで、おいしくいただきます。		クープイリチーは沖縄県の伝統料理のひとつで、「昆布の炒め物」という意味です。沖縄や奄美は長寿の方が多いと思いますが、沖縄は豚肉に並んで昆布をよく食べるので、長生きの秘密はここにあるのかもしれない。		鶏飯の発祥は笠利町赤木名といわれています。給食の鶏飯は家庭のように鶏ガラを炊いてだしをとることができませんが、できるだけ地元の味に近くなるように工夫しています。		イソマグロは、サバ科に分類される大型の肉食魚で、名前に「マグロ」とつきますが、実際にはマグロ属ではなくハガツオに近い仲間です。体は細長く、口の中に鋭い歯がたくさんあります。大きくなると全長2メートル、重さ100キログラムを超えることもあります。今日は、瀬戸内で獲れたイソマグロの登場です。	

日(曜)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	
献立名						
	小 646 たんぱく質 27.7	中 847 たんぱく質 35.6	小 637 たんぱく質 22.9	中 839 たんぱく質 29.3	小 692 たんぱく質 28.8	中 894 たんぱく質 36.9
	小 666 たんぱく質 29.2	中 859 たんぱく質 36.8	小 605 たんぱく質 29.0	中 769 たんぱく質 36.9		
	1群 ①とりにく あつあげ ちくわ だいず ④ハム	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ③チンゲンツァイ ③④にんじん	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ④きゅうり もやし	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
	1群 ①とりにく あつあげ ちくわ だいず ④ハム	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ③チンゲンツァイ ③④にんじん	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ④きゅうり もやし	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
	1群 ①とりにく あつあげ ちくわ だいず ④ハム	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ③チンゲンツァイ ③④にんじん	4群 ③たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ ④きゅうり もやし	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
一口メモ	パンサンスーとは、3種類のせん切り野菜の和え物のこと。日本では春雨入りの中華風サラダを好むことが多いです。今日は、春雨ときゅうりに、にんじん、もやし、ハムを使っています。					

日(曜)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	
献立名						
	小 687 たんぱく質 26.7	中 890 たんぱく質 34.4	小 697 たんぱく質 26.3	中 895 たんぱく質 33.8		
	小 687 たんぱく質 26.7	中 890 たんぱく質 34.4	小 697 たんぱく質 26.3	中 895 たんぱく質 33.8		
	1群 ①とりにく ②たまご ③ベーコン ④たら	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ①にんじん チンゲンツァイ ④こねぎ	4群 ③たまねぎ きくらげ コーン ④ふかねぎ	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
	1群 ①とりにく ②たまご ③ベーコン ④たら	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ①にんじん チンゲンツァイ ④こねぎ	4群 ③たまねぎ きくらげ コーン ④ふかねぎ	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
	1群 ①とりにく ②たまご ③ベーコン ④たら	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ①にんじん チンゲンツァイ ④こねぎ	4群 ③たまねぎ きくらげ コーン ④ふかねぎ	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
一口メモ	敬老の日、国民の休日、秋分の日。今日は、十五夜献立です。十五夜は、「中秋の名月」といわれ、一年中で一番美しい月をながめることができるといわれています。団子や栗、芋、餅、ススキなどをお供えて収穫に感謝する日でもあります。秋の味覚汁にはきのこや芋など、秋に採れる食材が入っています。					

日(曜)	28(月)	29(火)	30(水)	敬老の日になんて、「夢ご(わ)やさしい」の食材で、バランスのよい食事を心がけてみませんか。		
献立名						
	小 631 たんぱく質 27.4	中 821 たんぱく質 34.6	小 586 たんぱく質 31.3	中 755 たんぱく質 37.0	小 617 たんぱく質 24.2	中 799 たんぱく質 30.9
	小 631 たんぱく質 27.4	中 821 たんぱく質 34.6	小 586 たんぱく質 31.3	中 755 たんぱく質 37.0	小 617 たんぱく質 24.2	中 799 たんぱく質 30.9
	1群 ①とりにく ②たまご ③ベーコン ④たら	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ①にんじん チンゲンツァイ ④こねぎ	4群 ③たまねぎ きくらげ コーン ④ふかねぎ	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
	1群 ①とりにく ②たまご ③ベーコン ④たら	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ①にんじん チンゲンツァイ ④こねぎ	4群 ③たまねぎ きくらげ コーン ④ふかねぎ	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
	1群 ①とりにく ②たまご ③ベーコン ④たら	2群 ①ぎゅうにゅう	3群 ①にんじん チンゲンツァイ ④こねぎ	4群 ③たまねぎ きくらげ コーン ④ふかねぎ	5群 ②こめ ③じゃがいも ④でんぶん ⑤さとう	6群 ③あぶら ④ごまあぶら
一口メモ	今日は、わかめたっぷりのわかめ炒めです。わかめには、体の成長を助けるヨウ素やカルシウム、マグネシウム、食物繊維も多く含まれています。よくかんで、おいしくいただきます。					