

# 9がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



## ☆給食を食べる時の約束☆

Qよくかんで食べましょう。 Qひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。 Qあわてず、ゆっくり食べましょう。  
※うずら卵など臭い卵や大きな食材は、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ずに、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。

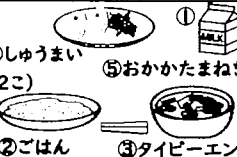
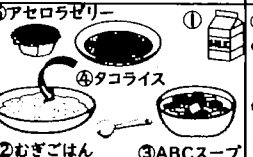
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



令和7年9月

| 日(曜)        | 1(月)                                                                                                  |  | 2(火)                                                                                                                                      |  | 3(水)                                                                                                      |  | 4(木)                                                                                                     |  | 5(金)                                                                                                       |  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 献立名         |                                                                                                       |  |                                                                                                                                           |  |                                                                                                           |  |                                                                                                          |  |                                                                                                            |  |
| エネルギー(kcal) | 617                                                                                                   |  | 636                                                                                                                                       |  | 660                                                                                                       |  | 631                                                                                                      |  | 667                                                                                                        |  |
| たんぱく質(g)    | 20.4                                                                                                  |  | 22.9                                                                                                                                      |  | 28.3                                                                                                      |  | 23.2                                                                                                     |  | 25.7                                                                                                       |  |
| 1群          | ③とりにく                                                                                                 |  | ③ぶたにく さつまあげ ④はるまき                                                                                                                         |  | ③しまぶた あつあげ さつまあげ みそ ④ぶたにく                                                                                 |  | ③とうふ みそ ④ぶたにく たまご ウイナー あつあげ かつおぶし                                                                        |  | ②たまご ③とりにく                                                                                                 |  |
| 2群          | ①ぎゅうにゅう                                                                                               |  | ①ぎゅうにゅう ⑤こんぶ                                                                                                                              |  | ①ぎゅうにゅう ④こんぶ                                                                                              |  | ①ぎゅうにゅう ③わかめ                                                                                             |  | ①ぎゅうにゅう ⑤きざみのり                                                                                             |  |
| 3群          | ③にんじん トマト                                                                                             |  | ②あかし ③きぬさや ④にんじん                                                                                                                          |  | ③いんげん ③④にんじん                                                                                              |  | ③こねぎ ③④にんじん                                                                                              |  | ②こねぎ ②④にんじん                                                                                                |  |
| 4群          | ③たまねぎ なす りんご えだまめ ④もも バイン みかん                                                                         |  | ③たまねぎ きくらげ もやし キャベツ コーン ⑤きゅうり                                                                                                             |  | 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ぶどうとトマトのジュース                                                        |  | ③たまねぎ えのきたけ ④ゴーヤ もやし ⑤もも                                                                                 |  | ②しいたけ パパイア ④ごぼう もやし きゅうり コーン                                                                               |  |
| 5群          | ②こめ おぎ ③じゃがいも ④ゼリー ナタデココ                                                                              |  | ②こめ ③ちゃんぽんめん                                                                                                                              |  | ②こめ おぎ ③くろざとう ④さとう                                                                                        |  | ②こめ ③じゃがいも ④さとう                                                                                          |  | ②こめ さとう ⑥アイスだいふく                                                                                           |  |
| 6群          | ③あぶら                                                                                                  |  | ③ごまあぶら ④あぶら                                                                                                                               |  | ④あぶら                                                                                                      |  | ④ごまあぶら                                                                                                   |  | ④ごまドレッシング                                                                                                  |  |
| 一〇メモ        | <p>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。</p>     |  | <p>ちゃんぽんは、長崎市が発祥の地で、中国人留学生向けに安くて栄養価の高い食事を提供するために考案されたのが始まりといわれています。名前の由来は、中国語で簡単な食事を意味する「ジャンボン」やポルトガル語で混ぜるを意味する「ちゃんぽん」など諸説あるといわれています。</p> |  | <p>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。</p> |  | <p>「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな食材を炒めた料理です。今日は、ビタミンCたっぷりのゴーヤ(にがうり)を使い、夏バテ予防に効果があります。</p>           |  | <p>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。</p>                    |  |
| 日(曜)        | 8(月)                                                                                                  |  | 9(火)                                                                                                                                      |  | 10(水)                                                                                                     |  | 11(木)                                                                                                    |  | 12(金)                                                                                                      |  |
| 献立名         |                                                                                                       |  |                                                                                                                                           |  |                                                                                                           |  |                                                                                                          |  |                                                                                                            |  |
| エネルギー(kcal) | 643                                                                                                   |  | 651                                                                                                                                       |  | 671                                                                                                       |  | 648                                                                                                      |  | 601                                                                                                        |  |
| たんぱく質(g)    | 31.6                                                                                                  |  | 30.2                                                                                                                                      |  | 30.1                                                                                                      |  | 27.2                                                                                                     |  | 24.3                                                                                                       |  |
| 1群          | ②ぶたにく たまご ③ハム ④とりにく                                                                                   |  | ③とりにく しらはなまめ ベーコン ④ポークフランク                                                                                                                |  | ③とりにく ベーコン ④ぎゅうにく ぶたにく だいず                                                                                |  | ③とりにく みそ ④ぎゅうにく                                                                                          |  | ③とうふ ④しまぶた                                                                                                 |  |
| 2群          | ①ぎゅうにゅう ②しらすばし ④チーズ                                                                                   |  | ①③ぎゅうにゅう                                                                                                                                  |  | ①ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト                                                                                            |  | ①ぎゅうにゅう                                                                                                  |  | ①ぎゅうにゅう                                                                                                    |  |
| 3群          | ②ピーマン こねぎ ③にんじん ③チンゲンツァイ                                                                              |  | ③⑤にんじん                                                                                                                                    |  | ③ほうれんそう パセリ ③④にんじん ④ピーマン                                                                                  |  | ③にら ③④にんじん ④ピーマン                                                                                         |  | ③こねぎ ③④にんじん ④ピーマン                                                                                          |  |
| 4群          | ③コーン えだまめ ③④たまねぎ ③しぶり キャベツ                                                                            |  | ③コーン たまねぎ しめじ ⑤キャベツ                                                                                                                       |  | ③しぶり キャベツ コーン ③④たまねぎ                                                                                      |  | ③だいこん キャベツ キムチ ④たけのこ もやし                                                                                 |  | 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                                                                   |  |
| 5群          | ②こめ ③はるまき                                                                                             |  | ②パン ③じゃがいも こめこ                                                                                                                            |  | ②こめ おぎ ③おぎ ④さとう                                                                                           |  | ②こめ ③トッポギ ④はるまき さとう                                                                                      |  | ②こめ ③さといも ④さとう てんぷん ⑤ゼリー                                                                                   |  |
| 6群          | ②④あぶら ③ごまあぶら                                                                                          |  | ③マーガリン(にゅうなし) ⑤あぶら                                                                                                                        |  | ④マーガリン(にゅうなし)                                                                                             |  | ③④ごまあぶら ③④ごま                                                                                             |  | ③ごまあぶら ④あぶら                                                                                                |  |
| 一〇メモ        | <p>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。</p> |  | <p>今日はパンにウイナーとキャベツをはさんで食べましょう。好きな献立は早食いになりがちです。口に詰め込みすぎると詰まらせて危険なので、一口ずつよくかんで食べましょう。</p>                                                  |  | <p>今日のキーマカレーには大豆を入れています。大豆は和食に欠かすことができない食材ですが、洋食にもレンズ豆やインゲン豆など、様々な種類が使われています。たんぱく質やビタミンなど栄養が豊富です。</p>     |  | <p>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。チャブ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。</p> |  | <p>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、疲れをとる効果がぐわーアップします。今日のしょうが炒めはそんな最強の組み合わせです。</p> |  |

| 日(曜)                             | 15(月)                                                                                                            | 16(火)                                                                                                                                                      | 17(水)                                                                                                                                                 | 18(木)                                                                                                                                          | 19(金)                                                                                                                                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名                              | 敬老の日<br>                        | <br>④きびごフライ<br>②ひじきごはん ③かきたまじる                                             | <br>⑤みかん かじゅう<br>④ほうれんそうとなめこのナムル<br>②むぎごはん ③マーボー豆腐                    | <br>⑤バナナコッタ<br>④あまみびびんバ<br>②むぎごはん ③にくだんごは ④はるさめのスープ          | <br>④さばのねぎしおやき ⑤こんぶあえ<br>②ごはん ③かばちやのみしる              |
| エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)        |                                                                                                                  | 小 594 28.6 中 754 36.4                                                                                                                                      | 小 704 29.9 中 906 38.2                                                                                                                                 | 小 640 25.1 中 828 31.9                                                                                                                          | 小 610 31.7 中 778 36.3                                                                                                                  |
| 1群<br>2群<br>3群<br>4群<br>5群<br>6群 | ももとお食とつ品にくなる体<br>るるお食も子も品とをにに整体なえの<br>なのネおるもんも食と并に品にエ                                                            | ②ぶたにく ①だいた ③ちくわあぶらあげ ④とうふ たまご<br>①ぎゅうにゅう ②ひじき<br>④きびご<br>③④にんじん<br>③ほうれんそう こねぎ<br>②コーン えだまめ ③たまねぎ<br>しいたけ しじり えのきたけ<br>②こめ さとう ③でんぶん<br>⑤こむぎこ パンこ<br>②④あぶら | ③ぶたにく ①だいた<br>とりレバー とうふ みそ<br>①ぎゅうにゅう<br>③④にんじん<br>④ほうれんそう<br>③たまねぎ きくらげ たけのこ<br>ふかねぎ ④なめこ ⑤みかんかじゅう<br>②こめ おぎ ③でんぶん<br>④さとう<br>④あぶら<br>③④ごまあぶら ごま ラー油 | ③つくね<br>④しじり たまご<br>①ぎゅうにゅう ③わかめ<br>③チンゲンツァイ ④⑤にんじん<br>④ほうれんそう<br>③たまねぎ キャベツ きくらげ<br>④もやし パパイア<br>②こめ おぎ ③はるさめ<br>④さとう ⑤バナナコッタ<br>③④ごまあぶら ③④ごま | ③とうふ あぶらあげ ④とうにゅう<br>みそ ④さば<br>①ぎゅうにゅう ③わかめ<br>⑤しおこんぶ<br>③かばちや にんじん こねぎ<br>③たまねぎ なす しめじ<br>④ふかねぎ ⑤キャベツ きゅうり<br>②こめ ④⑤さとう<br>④ごまあぶら ⑤ごま |
| 一ロメモ                             | 「まごは(わ)やさしい」で、<br>バランスのよい食事<br> | ひじきは、見た目が「鹿の黒くて短いつばに似ている」ことから「鹿尾菜」と呼ばれるようになったともいわれています。鉄分やカルシウム、食物せんいが多く、成長期のみなさんに食べてほしい食材です。                                                              | 今日のマーボー豆腐には、栄養強化のため、少しだけレバーを入れました。鉄は成長のために欠かせない栄養素です。不足するとめまいや立ちくらみ、免疫低下などが起こるので気をつけましょう。                                                             | 奄美びびんバには、島豚やパイアといった瀬戸内町の食材が使われています。ごはんにかけて食べてください。かみごたえがありますので、よくかんで食べましょう。                                                                    | 魚の脂は、生活習慣病予防に効果的な成分を多く含んでいます。特にDHAは脳の栄養素とも言われ、成長期に積極的に摂りたい成分のひとつです。さばは比較的安く手に入れることができ、DHAも豊富に含まれます。                                    |

| 日(曜)                             | 22(月)                                                                                                                      | 23(火)                                                                                      | 24(水)                                                                                                                                      | 25(木)                                                                                                                                          | 26(金)                                                                                                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名                              | <br>④しゅうまい (2こ) ⑤おかかたまねぎ<br>②ごはん ③タイビーエン  | 秋分の日<br> | <br>④れいとうりんご ①<br>④タラのダンソーユイ<br>②えだまめ ③くろまいごはん ④ホワイホワン    | <br>⑤アセロラゼリー ①<br>④タコライス<br>②むぎごはん ③ABCスープ                  | <br>⑥ブロッコリーのおひたし ①<br>④さかなのみそマヨネーズやき<br>②少なめごはん ③けんちんうどん |
| エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)        | 小 659 28.7 中 837 34.9                                                                                                      |                                                                                            | 小 684 27.1 中 889 34.9                                                                                                                      | 小 673 26.9 中 873 34.3                                                                                                                          | 小 629 33.5 中 790 39.8                                                                                                                       |
| 1群<br>2群<br>3群<br>4群<br>5群<br>6群 | ③ぶたにく ①ちくわ<br>④しゅうまい ⑤かつおぶし<br>①ぎゅうにゅう<br>③にんじん ④にら<br>③キャベツ たけのこ きくらげ<br>もやし ⑤たまねぎ<br>②こめ ③はるさめ<br>④あぶら ⑤ごまあぶら<br>⑤ドレッシング | こんにちやにこのマークがついている日は<br>●「かむ力がひつようなこんにちや」<br>●「はのえいようになるこんにちや」です。<br>いしきて たべてみましょう。         | ③たまご ④とうふ ペーコン<br>④タラ<br>①ぎゅうにゅう<br>③にんじん チンゲンツァイ<br>④こねぎ<br>②えだまめ ③たまねぎ きくらげ<br>コーン ④ふかねぎ ⑤りんご<br>②こめ ③くろまい ④さとう<br>③④でんぶん<br>③ごまあぶら ④あぶら | ③ウィンナー ④ぶたにく ①だいた<br>とりレバー<br>①ぎゅうにゅう ④チーズ<br>③にんじん パセリ<br>④ピーマン あかピーマン<br>③セロリ キャベツ<br>④たまねぎ ⑤えだまめ<br>②こめ おぎ ③じゃがいも<br>マカロニ ④さとう ⑤ゼリー<br>④あぶら | ③ぶたにく ①ちくわ<br>④さば みそ<br>①ぎゅうにゅう<br>③にんじん<br>⑤ブロッコリー<br>③だいこん ④ごぼう ⑤ふかねぎ<br>こんにゃく<br>②こめ ③うどん さといも<br>④あぶら ④マヨネーズ<br>⑤ごま                     |
| 一ロメモ                             | タイビーエンとは、明治後期、中国の福建省から熊本に伝わった具だくさんな中華風春雨スープです。また料理名には「燕(つばめ)」という漢字が使われていますが、つばめは幸福をもたらすとされています。                            |                                                                                            | ホワイホワンは、漢字で、「黄色い花の湯」と書いて、「黄花湯(ホワイホワン)」といいます。湯は中国語でスープを表し、卵が黄色い花のように見えることからこの名前がついたといわれています。                                                | 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という生地で作って食べる「タコス」という料理を、ごはんと一緒に合わせ、満腹感を得るよう作られました。                                                                  | 山の芋(山芋)に対して、里芋採れるので里芋と名前がつけました。里芋は一株に連なるように育つので、子孫繁栄を連想させる縁起の良い食べ物とされます。                                                                    |

| 日(曜)                             | 29(月)                                                                                                                                     | 30(火)                                                                                                                        | 運動会・体育大会や部活動の練習をがんばるために・・                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 献立名                              | <br>⑤ととチーズ ①<br>④わかめいため<br>②ごはん ③ぶたじゃが                 | <br>⑤ぶどうゼリー ①<br>④かつおそぼろ<br>②ごはん ③あきのみかくじ | スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~<br><br>部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？<br>競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。<br>食事、主飯、主菜、副菜・汁物・果物、乳製品をそろえましょう。<br><br>★汁物は、水分と塩分の補給にも<br>★果物は、ビタミン、食物繊維などの補給に<br>★乳製品は、カルシウムなどの補給に<br>★果物と乳製品は、健康(備食)としてとるのもおすすめです！ |  |  |
| エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)        | 小 622 27.9 中 763 33.7                                                                                                                     | 小 664 25.5 中 862 33.0                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 1群<br>2群<br>3群<br>4群<br>5群<br>6群 | ③ぶたにく あつあげ<br>①ぎゅうにゅう ④わかめ<br>しらすばし ⑤ととチーズ<br>③いんげん ④⑤にんじん<br>④こまつな<br>③たまねぎ しいたけ<br>いとこんにゃく ④コーン<br>②こめ ③じゃがいも<br>④さとう<br>③あぶら ④ごまあぶら ごま | ④ぶたにく ①だいた<br>④かつお<br>①ぎゅうにゅう<br>③こまつな ④⑤にんじん<br>④にら<br>③ごぼう しめじ こんにゃく<br>④コーン えだまめ<br>②こめ ③さつまいも さといも<br>④さとう ⑤ゼリー<br>④あぶら  | 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、マグネシウムの他、食物せんいも多いです！よくかんで、おいしくいただきます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| 一ロメモ                             |                                                                                                                                           | 秋の味覚汁にはきのこや芋など秋においしい旬の食べ物が入っています。身近な食のおいしさを発見し、食欲の秋を満喫してほしいです。                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |