



給食だより

9月号 令和7年8月29日発行

最近では、朝夕、少しずつ涼しくなり、日中との気温差が感じられるようになってきました。そろそろの夏の疲れが出てくる時期です。食事のバランスが偏らないように三食しっかり食べて、睡眠を十分にとり、元気いっぱいに過ごせるように、体調管理にも気を配っていきましょう。また日中は夏と変わらないくらい暑い日もあります。引き続き、ご家庭でも食品衛生に気をつけていただくようお願いします。



☆給食の紹介☆

《大豆とひじきの煮物》



材料	大人2人 ＋ 子ども2人
大豆水煮	60g
ひじき	10g
人参	30g
油揚げ	30g
だし汁	150cc
砂糖	小さじ2(6g)
濃口醤油	大さじ1/2(9g)
みりん	小さじ2(6g)
塩	少々

《作り方》

- ひじきはさっと洗って、たっぷりの水につけてもどす。
- 人参はせん切り。油揚げは熱湯で油抜きして色紙切り。
- 鍋にだし汁とひじき、大豆水煮を入れて、人参がやわらかくなるまで煮る。調味料を加えさらに煮て、煮汁がなべ底全体に少量残るくらいになったら火を消す。

大豆は良質のたんぱく質が豊富な“畑の肉”。ビタミンB群、鉄やカルシウム、食物繊維なども豊富。まさに栄養成分の宝庫です！

大豆を加工した大豆製品…豆腐・油揚げ・厚揚げ・納豆・みそ・高野豆腐・豆乳・きなこなど、毎日の食事にとりいれましょう。



《松風焼き》

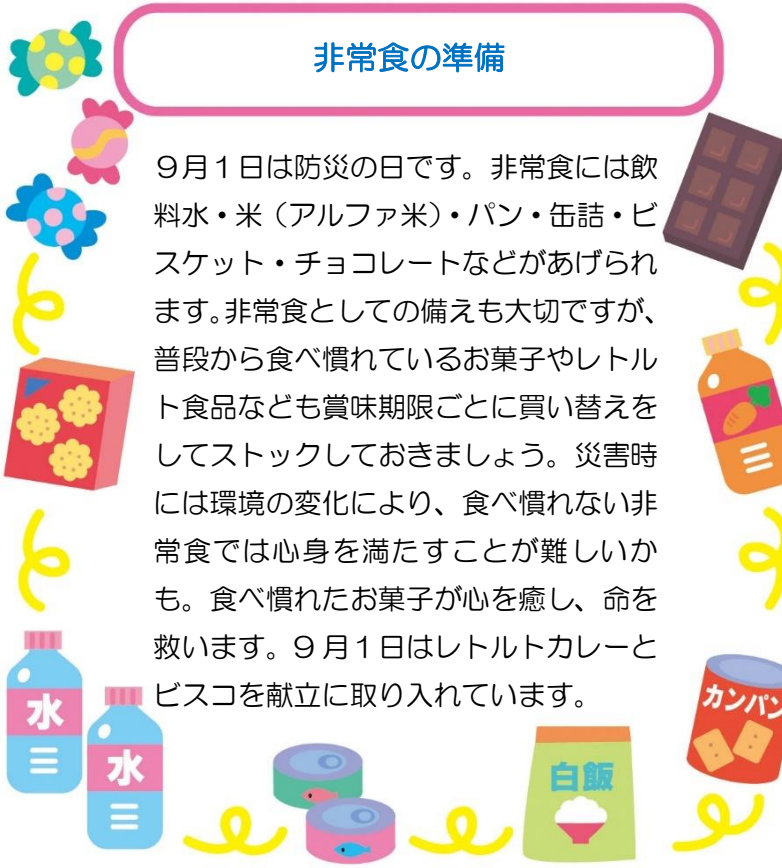
《作り方》

- 玉ねぎとねぎのみじん切りをから炒りする。
- Aをねばりがでるまでよく混ぜる。
- 天板に油をしき、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

材料	大人2人 ＋ 子ども2人
鶏ひき肉	150g
ねぎ	70g
玉ねぎ	中1/3コ(70g)
パン粉	1/2カップ(20g)
牛乳	大さじ2(30g)
卵	1/2コ
砂糖	小さじ2(6g)
味噌	小さじ4(25g)
白ごま油	小さじ1(3g)
	適量

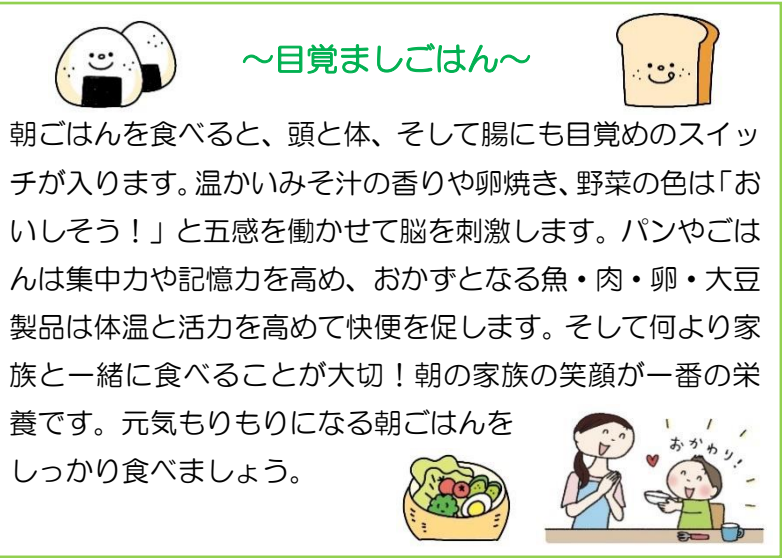
非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には飲料水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、普段から食べ慣れているお菓子やレトルト食品なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には環境の変化により、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいかも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。9月1日はレトルトカレーとビスコを献立に取り入れています。



～目覚ましごはん～

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや卵焼き、野菜の色は「おいしそう！」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる魚・肉・卵・大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。そして何より家族と一緒に食べることが大切！朝の家族の笑顔が一番の栄養です。元気もりもりになる朝ごはんをしっかりと食べましょう。



9月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(月)	レトルトカレー	アンパンマンカレー(長谷園)	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	牛乳・ビスコ
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	みかん缶
2日(火)	ごはん	米	
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	牛乳
	きんぴらごぼう	(鶏ひき肉・酒)・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	オレンジ
3日(水)	ごはん	米	
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	牛乳
	切干大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	バナナ
4日(木)	ロールパン	ロールパン	
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉	牛乳
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	りんご
5日(金)	ごはん	米	
	麻婆豆腐	ごま油・にんにく・しょうが・人参・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・水・砂糖・濃口醤油・味噌・木綿豆腐・にら・片栗粉	牛乳
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油	オレンジ
8日(月)	ごはん	米	
	魚のフライ	さわら・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	牛乳
	キャベツの甘酢和え	キャベツ・チンゲンサイ・人参・鶏ささみすじなし・すりごま・砂糖・酢・薄口醤油・塩	オレンジ
9日(火)	ロールパン	ロールパン	
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	牛乳
	野菜のトマト煮	大根・カリフラワー・キャベツ・人参・ベーコン・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	りんご
10日(水)	そぼろ丼	だし汁・えのきだけ・乾燥わかめ・人参・塩・薄口醤油	
	五目煮豆	米・サーモン・塩・卵・塩・砂糖・みりん・冷凍グリーンピース	カルビス
	みそ汁	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにやく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	バナナ
11日(木)	ごはん	米	
	さつまいものかきあげ	人参・玉ねぎ・さつまいも・豚もも肉薄切り・小麦粉・卵・白ごま・塩・揚げ油	牛乳
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	オレンジ
12日(金)	ごはん	米	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・乾燥わかめ・人参・味噌	
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリーンピース	牛乳
15日(月)	敬老の日		
	ごはん	米	
	カレー肉じゃが	豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉/冷凍グリーンピース	牛乳
16日(火)	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	オレンジ
	みそ汁	だし汁・大根・えのきだけ・油揚げ・味噌	
17日(水)	ごはん	米	
	魚の竜田揚げ	たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油	牛乳
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	バナナ
18日(木)	ごはん	米	
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	牛乳
	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	りんご
19日(金)	みそ汁	だし汁・ふ・乾燥わかめ・人参・味噌	
	ごはん	米	
	ベーコンコロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	牛乳
22日(月)	大根と油揚げの含め煮	大根・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	なし
	みそ汁	だし汁・もやし・玉ねぎ・人参・味噌	
	ジャムパン	食パン・いちごジャム	牛乳
23日(火)	ポークビーンズ	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	牛乳
	マカロンサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油	
24日(水)	秋分の日		
	ごはん	米	
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	牛乳
25日(木)	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	オレンジ
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ねぎ・味噌	
26日(金)	ごはん	米	
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉皮なし・味噌・濃口醤油・砂糖・みりん・すりごま・油・ミニトマト	牛乳
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・みつば・干しいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	なし
29日(月)	みそ汁	だし汁・かぼちゃ・人参・油揚げ・味噌	
	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリーンピース	牛乳
	ツナサラダ	ツナ缶・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨドレ・塩・レモン汁	バナナ
30日(火)	スープ	だし汁・玉ねぎ・もやし・人参・塩・薄口醤油	
	ごはん	米	
	豆腐入り松風焼き	鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	牛乳
29日(月)	筑前煮	鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干しいたけ・板こんにやく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	なし
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・えのきだけ・味噌	
	カレーピラフ	米・バター・鶏ささみすじなし・人参・玉ねぎ・カレー粉・油・塩・こしょう	選択ジュース
30日(火)	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・じゃがいも・薄口醤油・塩	