

9月 学校給食予定献立表

津市一志学校給食センター

令和7年度 (小学校)

| 日 (曜) |     | しゅしよく           | こんだてめい                                 | おちてエネルギーのもとなる食品 (き)      |                  | おちて体をつくるものとなる食品 (あか)             |                   | おちて体の調子を整えるものとなる食品 (みどり) |                                      |
|-------|-----|-----------------|----------------------------------------|--------------------------|------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|       |     |                 |                                        | たんすいゆがぶがが多い              | しほちが多い           | たんばくしつが多い                        | むぎしつが多い           | カロテンが多い                  | その他のビタミンが多い                          |
| 2     | (火) | ロールパン           | さわらのパンこやき<br>かぼちゃのとうにゅう<br>ポタージュ       | ロールパン<br>パンこ<br>こめこ      | オリーブオイル<br>あぶら   | さわら ペーコン<br>とうにゅう                | ぎゅうにゅう            | パセリ<br>かぼちゃ              | にんにく セロリー<br>たまねぎ<br>クリームコーン         |
| 3     | (水) | しそごはん           | やきししやち<br>やさいのいためもの<br>なし              | むぎめし さとう                 | あぶら              | ぶたにく<br>あつあげ                     | ぎゅうにゅう<br>ししやち    | しそこ<br>にんじん<br>ねぎ        | しょうが<br>いとごんにやく<br>ほしいいたけ<br>キャベツ なし |
| 4     | (木) | むぎめし            | ツナそぼろごはん<br>こうやどふのみそしる<br>かんぱん         | むぎめし さとう<br>かんぱん         | あぶら              | まぐろオイルづけ<br>こうやどふ<br>あわせみそ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん<br>かぼちゃ<br>ねぎ       | しょうが ごぼう<br>たまねぎ コーン<br>えだまめ         |
| 5     | (金) | むぎめし            | あきなすいりマーボー豆腐<br>パンサンスウ                 | むぎめし さとう<br>でんぶはんはるさめ    | あぶら ラード<br>ごまあぶら | ぶたにく<br>あかみそ<br>とうふ              | ぎゅうにゅう            | ねぎ<br>にんじん               | なす にんにく<br>しょうが キャベツ<br>ちやし          |
| 8     | (月) | むぎめし            | とりごぼう<br>しろみそしる<br>こうみづけ               | むぎめし でんぶ<br>さとう          | あぶら ごま           | とりにく とうふ<br>しろみそ                 | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ       | ごぼう たまねぎ<br>キャベツ しょうが                |
| 9     | (火) | ロールパン           | スロッピージョーサンド<br>キャベツとコーンのスープ<br>ヨーグルト   | ロールパン さとう<br>パンこ         | あぶら              | ぶたにく<br>ペーコン                     | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト   | にんじん                     | にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>コーン        |
| 10    | (水) | むぎめし            | さけのしょうがやき<br>ごちくまめ<br>さんしよくあえ          | むぎめし さとう                 | あぶら              | さけ とりにく<br>だいす                   | ぎゅうにゅう<br>かくきりこんぶ | にんじん<br>こまつな             | しょうが<br>ほしいいたけ<br>ごんにやく ごぼう<br>キャベツ  |
| 11    | (木) | げんりよう<br>むぎめし   | ジャージャーめん<br>ちゅうがやさいスープ                 | むぎめし さとう<br>ちゅうかめん       | あぶら<br>ごまあぶら     | ぶたにく<br>あかみそ<br>とりにく             | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>チンゲンサイ           | しょうが にんにく<br>たまねぎ ちやし<br>ほしいいたけ      |
| 12    | (金) | むぎめし            | さわらのたつたあげ<br>こうやどふとひじきのものに<br>しそあえ     | むぎめし でんぶ<br>さとう          | あぶら              | さわら とりにく<br>こうやどふ                | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にんじん<br>こまつな<br>しそこ      | しょうが<br>いとごんにやく<br>キャベツ              |
| 16    | (火) | こくとう<br>パン      | ポテトグラタン<br>やさいスープ                      | こくとうパン<br>じゃがいも          | あぶら              | まぐろオイルづけ<br>ペーコン                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ     | にんじん                     | にんにく たまねぎ<br>キャベツ                    |
| 17    | (水) | むぎめし            | ピピンバ<br>とうふとわかめのスープ                    | むぎめし さとう                 | あぶら ごま<br>ごまあぶら  | ぶたにく<br>あかみそ とうふ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | こまつな<br>にんじん             | しょうが にんにく<br>たけのこ ちやし<br>たまねぎ        |
| 18    | (木) | むぎめし            | いかのかりんあげ<br>みそしる<br>ごますあえ              | むぎめし でんぶ<br>さとう          | あぶら ごま           | いか とうふ<br>あわせみそ                  | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ねぎ               | たまねぎ キャベツ<br>ちやし                     |
| 19    | (金) | むぎめし            | チキンカレー<br>フレンチサラダ                      | むぎめし<br>じゃがいも<br>こむぎこさとう | あぶら              | とりにく                             | ぎゅうにゅう            | にんじん                     | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン   |
| 22    | (月) | むぎめし            | ひややっこ<br>にくじやが<br>きゅうりづけ               | むぎめし さとう<br>じゃがいも        | あぶら              | とうふ ぶたにく                         | ぎゅうにゅう            | ねぎ<br>にんじん               | しょうが<br>ほしいいたけ<br>ごんにやく<br>たまねぎ きゅうり |
| 24    | (水) | げんりよう<br>わかめごはん | とりなんばんうどん<br>こまつなごまあえ                  | むぎめし うどん                 | ごま               | とりにく<br>あぶらあげ                    | わかめ<br>ぎゅうにゅう     | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな       | たまねぎ ちやし                             |
| 25    | (木) | むぎめし            | あつあげとうすたらたまごの<br>あますあん<br>じゃがいものおかまぶし  | むぎめし さとう<br>でんぶ<br>じゃがいも | あぶら              | ぶたにく あつあげ<br>うすたらたまご<br>かつおぶしけずり | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ピーマン             | ほしいいたけ<br>たまねぎ にんにく                  |
| 26    | (金) | むぎめし            | さけフライ<br>そえキャベツ<br>ごちくしる               | むぎめし<br>こむぎこ<br>パンこ      | あぶら              | さけ とりにく<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>こまつな             | キャベツ たまねぎ<br>ちやし                     |
| 29    | (月) | むぎめし            | ちくわのあおさあげ<br>ごんにやくとピーマンのいために<br>とうがんじる | むぎめし こむぎこ<br>でんぶ<br>さとう  | あぶら              | ちくわぶたにく<br>かつおぶしけずり              | ぎゅうにゅう<br>あおさ     | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ       | ごんにやく<br>たまねぎ とうがん                   |
| 30    | (火) | こめこいり<br>パン     | チリコンカン<br>こまつなサラダ<br>いちごジャム            | こめこいりパン<br>さとう<br>いちごジャム | あぶら              | ぶたにく<br>きんときまめ                   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>こまつな             | セロリー にんにく<br>たまねぎ キャベツ               |

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

# 給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年 9月号

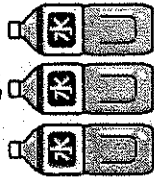
津市一志学校給食センター

## 防災週間 ～災害に備えよう～

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風の時期を迎えることから、防災の心構えをし、準備をするという意味で「防災の日」が制定されました。また、「防災の日」を含む一週間は防災週間と定められ、防災のための行事や訓練がいろいろなところで行われています。「防災の日」にちなんで、給食センターでは、4日(木)に防災給食を提供します。常温で保管できる乾物や、野菜を使用した献立です。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきたいと思います。災害はいつ起こるか分かりません。どのような危険があるか、今、どのような準備が必要かわりの人と考えましょう。

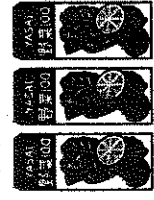
## お役立ち 備蓄食品ひとくちメモ (一例)

### 水



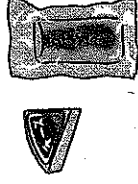
生命維持に必要な水  
分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安となります。

### 野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

### チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

### 菓子



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすです。乾燥野菜や菓物のチップスなども気分転換になります。

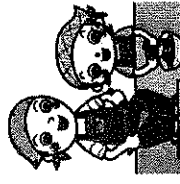
## レシピ紹介 ツナそぼろごはん

材料 (4人分)

- 植物油…小さじ1
- ごぼう…40g
- にんじん…20g
- ホールコーン…20g
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- しょうが…ひとかけ
- たまねぎ…80g
- まぐろオイル漬…150g
- えだまめ…20g
- さとう…大さじ1弱
- 塩…ひとつまみ

### 作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② ごぼう、にんじんはさがきに切る。
- ③ たまねぎは1/2スライスにする。
- ④ フライパンに油を熱し、しょうがを炒めて香りをだす。
- ⑤ ごぼう、にんじん、たまねぎを炒め、やわらかくなったなら、まぐろオイル漬、コーン、枝豆を入れて調味し、さらに炒める。
- ⑥ 汁気が飛んだら、完成。



※大量調理の分量です。

ご家庭で作る時には調整をして下さい。