

2025 年



給食 だより



空にはイワシ雲が浮かび、葉っぱの色や虫の声から秋の足音が近づいてきたのを感じます。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけましょう。



9月1日は防災の日



日本は地震をはじめ、台風や津波、洪水といった自然災害の発生が多い国です。家庭備蓄は、最低 3 日分でできれば 1 週間分準備しておくことが望ましいとされています。この機会に、ぜひご家庭での備蓄を見直しましょう。

水 生命の維持に必要不可欠

1 日の必要量は 1 人およそ 3L です。
人数分しっかり用意しておきましょう。

熱源 カセットコンロ・カセットボンベ

お湯があると食べられる食品の幅が広がります。また、温かい食事はからだがり温まり、緊張感や不安を和らげます。

主食 エネルギー源

体温の維持や体を動かすためには、エネルギー源が大切です。米や乾麺、カップ麺、アルファ化米、缶詰パン等を用意しておきましょう。

主菜・副菜 体調維持にかかせない栄養素

(たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)

災害直後は炭水化物に偏りがちですが、栄養バランスに考慮しないと体調不良に陥ります。缶詰(魚、肉、野菜等)やレトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちがする野菜類、野菜ジュース、ドライフルーツ等を用意して災害時でも栄養バランスを整えましょう。

食物繊維をとろう

食物繊維は、消化酵素では消化されない、難消化性成分の総称です。現代の日本人は摂取量不足が指摘されています。食物繊維は、海藻やこんにゃく、野菜類などに多く含まれます。毎日の食事で上手に摂取しましょう。

〈主な働き〉

- ①おなかの調子を整える
- ②糖質の吸収をおさえる
- ③コレステロールを低下させる



梨 ～和梨と洋梨～

日本で流通している和梨と洋梨ですが、見た目や触感に違いがあります。

和梨は、丸い形で独特のシャリシャリとした歯ざわりとざらつきがあります。石細胞が多く含まれ、「サンドペア(砂のような梨)」とも呼ばれます。

洋梨は、ひょうたん形でざらつきがなくねっとりとしたやわらかさとバター

のような滑らかさで、「バター

・ペア(とろける梨)」とも

呼ばれます。



2025年

8月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日 付	曜 日	献立名		材 料 名			熱 量	たんぱく質
				(黄) 力のもとになるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(赤) 血や肉となるもの	Kcal	g
26	火	ごはん 牛 乳	ミンチカツ 春雨とささみのドレッシング和え ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	黄ピーマン・枝豆・わかめ・ ちんげん菜・玉葱・人参	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 鶏肉・味噌・牛乳	765	25.2
27	水	ごはん 牛 乳	さわらの塩麴焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	米・砂糖・塩麴・油・ごま油	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜	さわら・ちくわ・絹豆腐・ 味噌・牛乳	672	32.2
28	木	パン 牛 乳	タンドリーチキン ブロッコリーとマカロニのサラダ コーンスープ	パジロール・油・マカロニ	生姜・ブロッコリー・ キャベツ・玉葱・人参・ 黄ピーマン・コーン・パセリ	鶏肉・ヨーグルト・ シーチキン・牛乳	590	30.5
29	金	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎ味噌焼き もやしとかにかまの和え物 わかめとえのきのすまし汁	米・砂糖・油・白ごま	青葱・緑豆もやし・ キャベツ・小松菜・コーン・ わかめ・えのき・人参	豚肉・味噌・かにかまぼこ・ 牛乳	593	23.3
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平 均	655	27.8

2025年

9月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱 量	たんぱく質	
			(黄) 力のもとになるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(赤) 血や肉となるもの	Kcal	g	
1	月	ごはん 牛 乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ コールスローサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米・油・マヨネーズ・麩	キャベツ・ ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・玉葱	ピーマン肉詰めフライ(豚) ・貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳	717	22.4
2	火	パン 牛 乳	白身魚のチーズパン粉焼き ペンネのミートソース ブロッコリーのカレー風味ポタージュスープ	ロールパン・パン粉・油・ ペンネ	バゼリ・ ミックスベジタブル・玉葱・ ブロッコリー・キャベツ	ほき・バルメザンチーズ・ ミートソース(牛、豚)・ 牛乳	506	29.6
3	水	ごはん 牛 乳	鶏肉のごま照り焼き 花野菜と4種類のサラダ ほうれん草とうす揚げのみそ汁	米・白ごま・黒ごま・油	ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ コーン・人参・ほうれん草・ 玉葱	鶏肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ あげ・味噌・牛乳	718	33.6
4	木	ふりかけ ごはん 牛 乳	豚しゃぶサラダ コロッケ かきたま汁	米・野菜コロッケ・油	キャベツ・ほうれん草・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ 青葱	豚肉・卵・牛乳	690	24.1
5	金	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ 小松菜と大根のごま和え わかめとうすまき麩のみそ汁	米・油・片栗粉・白ごま・ うすまき麩	小松菜・キャベツ・大根・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ 玉葱	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳	653	24.2
8	月	めん 牛 乳	ミートソース風スパゲティ ミモザサラダ オレンジ	スパゲティ・油・砂糖	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ セロリ・トマト・キャベツ・ 枝豆・カリフラワー・人参・ オレンジ	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 牛乳	524	22.7
9	火	ごはん 牛 乳	鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ さといもとほうれん草のみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・ さといも	生姜・ニンニク・キャベツ・ ひじき・ブロッコリー・ 玉葱・人参・コーン・ ほうれん草	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳	809	33.6
10	水	ごはん 牛 乳	豚肉の生姜焼き 五目金平 南瓜とわかめのみそ汁	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま	生姜・ごぼう・れんこん・ 人参・インゲン・たけのこ・ 南瓜・わかめ・玉葱	豚肉・味噌・牛乳	642	23.1
11	木	ごはん 牛 乳	鰻のフライレモン風味ソース 切干大根とハムのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	レモン・切干大根・ カリフラワー・コーン・ 枝豆・人参・わかめ・ 小松菜・玉葱	あじ・ロースハム・絹豆腐・ 味噌・牛乳	685	32.5
12	金	めん 牛 乳	きつねと卵の肉うどん エビシューマイ ゼリー	うどん・ゼリー	玉葱・ほうれん草・人参	牛肉・あげ・卵・ エビシューマイ・牛乳	470	21
16	火	ごはん 牛 乳	ビーフカレー 花野菜のサラダ 梨ゼリー	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・梨ゼリー	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン	牛肉・牛乳	674	21.1
17	水	ごはん 牛 乳	チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・ブロッコリー・ 人参・コーン・小松菜・玉葱	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳	798	34.1
18	木	パン 牛 乳	ハンバーグのデミソースかけ スパゲティサラダ 枝豆とさつまいものクリームスープ	小山型食パン・砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・ マヨネーズ・さつまいも	キャベツ・玉葱・きゅうり・ 人参・枝豆	ハンバーグ(牛、鶏)・ 生クリーム・牛乳	590	22.5
19	金	ごはん 牛 乳	あかうおのごま天ぷら ひじきと切干大根の炒め煮 さといもとわかめのみそ汁	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・砂糖・ごま油・ さといも	ひじき・切干大根・人参・ インゲン・わかめ・玉葱	あかうお・ちくわ・味噌・ 牛乳	693	31.6
24	水	ごはん 牛 乳	エビカツ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・黄ピーマン・ 枝豆・ほうれん草・玉葱	エビカツ・ちくわ・味噌・ 牛乳	657	21.6
25	木	ごはん 牛 乳	鯖のレモンしょうゆ焼き スナッPEndウの和え物 わかめとごぼうのみそ汁	米・油	レモン・スナッPEndウ・ 白菜・大根・人参・ 赤ピーマン・わかめ・ ごぼう・玉葱	さわら・味噌・牛乳	623	30.7
26	金	ごはん 牛 乳	チンジャオロース 春巻 ちんげん菜と卵の中華スープ	米・砂糖・ごま油・油	玉葱・たけのこ・ 黄ピーマン・赤ピーマン・ ピーマン・人参・チンゲン菜	牛肉・春巻(豚、鶏)・卵・ 牛乳	732	21.4
30	火	ごはん 牛 乳	根菜入りとりつくねハンバーグ 切干大根とほうれん草の和え物 わかめと麩のみそ汁	米・油・片栗粉・麩	切干大根・ほうれん草・ 黄ピーマン・人参・わかめ・ 玉葱	つくね・味噌・牛乳	664	26.3
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養師です。						平 均	657	26.5