

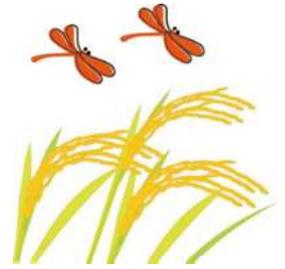
日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	月	ごはん 牛乳 〈始業式〉 ビーマン肉詰めフライ&貝柱フライ コールスローサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・マヨネーズ・麩・ たい焼	キャベツ・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・玉葱・ジュース	ビーマン肉詰めフライ(豚) ・貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳
2	火	パン 牛乳 白身魚のチーズパン粉焼き パンネのミートソース ブロッコリーのカレー風味ポタージュース	☆オレンジゼリー ヤクルト	ロールパン・パン粉・油・ パンネ・砂糖	パセリ・ミックスベジタブル・ 玉葱・ブロッコリー・キャベツ・ オレンジジュース・みかん缶	ほき・ハルメザンチーズ・ ミートソース・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
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 ほうれん草とうすまぎのみそ汁	☆カツサンド ジュース	米・白ごま・黒ごま・油・ 食パン	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・ジュース	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・とんかつ
4	木	ふりかけ ごはん 牛乳 豚しゃぶサラダ コロック かきたま汁	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・野菜コロック・油・ スポンジケーキ・砂糖	キャベツ・ほうれん草・玉葱・ 人参・黄ピーマン・青葱・ ジュース	豚肉・卵・牛乳・生クリーム
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 わかめとうすまぎのみそ汁	☆スイートポテトの揚げせんべい ジュース	米・油・片栗粉・白ごま・ うすまぎ麩・さつまいも・ マーガリン・砂糖・ 餃子の皮・小麦粉	小松菜・キャベツ・大根・人参・ 黄ピーマン・わかめ・玉葱・ ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳
6	土	ごはん 牛乳 親子丼 真だくさんみそ汁 りんご	☆白ロール ジュース	米・ロールケーキ	たまねぎ・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・リンゴ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・ 牛乳
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	☆フローズンヨーグルトいちご味 ヤクルト	スパゲティ・油・砂糖	玉葱・ビーマン・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・ヨーグルト・ヤクルト
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	☆ハインケーキ ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ さといも・砂糖・マーガリン	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・ ハインジュース・ジュース	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳・卵
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	☆青のりポテトフライ ジュース	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま・じゃがいも	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・あおさ粉・ ジュース	豚肉・味噌・牛乳
11	木	ごはん 牛乳 白身魚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	☆白ロール ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ロールケーキ	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・ ジュース	ほき・ロースハム・絹豆腐・ 味噌・牛乳
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	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・ゼリー・米	玉葱・ほうれん草・人参・菜めし	牛肉・あげ・卵・ エビシューマイ・牛乳・さけ
13	土	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ほうれん草とうすまぎのみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・スパゲティ・ うすまぎ麩・ゼリー	キャベツ・玉葱・ ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参	鶏肉・味噌・牛乳・ヤクルト
16	火	ごはん 牛乳 ビーフカレー 花野菜のサラダ 梨ゼリー	☆ごまクッキー ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・梨ゼリー・ 小麦粉・マーガリン・砂糖・ 白ごま	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・野菜ジュース	牛肉・牛乳・卵
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	☆バームクーヘン ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ バームクーヘン	キャベツ・ブロッコリー・人参・ コーン・小松菜・玉葱・ジュース	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳
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	☆ももゼリー ヤクルト	ロールパン・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・ももジュース・ 黄桃缶	ハンバーグ(牛、鶏)・ 生クリーム・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
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ゆめ煮 さといもとわかめのみそ汁	☆ミニバーガー ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・砂糖・ごま油・ さといも・ペジロールパン	ひじき・切干大根・人参・ インゲン・わかめ・玉葱・ キャベツ・ジュース	あかうお・ちくわ・味噌・ 牛乳・ハンバーグ(牛、鶏)
22	月	ごはん 牛乳 親子丼 真だくさんみそ汁 りんご	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・さつまいも・ シュークリーム	たまねぎ・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・リンゴ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
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	☆オレンジケーキ ジュース	米・油・春雨・麩・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	わかめ・人参・黄ピーマン・枝 豆・ほうれん草・玉葱・ママー レード・オレンジジュース・ぶど うジュース	エビカツ・ちくわ・味噌・ 牛乳・卵
25	木	ごはん 牛乳 鯖のレモンしょうゆ焼き スナッフエンドウの和え物 わかめとごぼうのみそ汁	☆さつまいものスティックフライ ジュース	米・油・さつまいも	レモン・スナッフエンドウ・ 白菜・大根・人参・赤ピーマン・ わかめ・ごぼう・玉葱・ジュース	さわら・味噌・牛乳
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	☆お好み焼き ジュース	米・砂糖・ごま油・油・ お好み焼きミックス	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・キャベツ・青葱・ ジュース	牛肉・春巻・卵・牛乳・豚肉
27	土	ごはん 牛乳 カレーライス ブロッコリーサラダ ゼリー	☆フレーンクッキー ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ゼリー・ マーガリン・砂糖・小麦粉	玉葱・人参・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・枝豆・ ジュース	豚肉・牛乳
29	月	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン イカリングフライ ゼリー	☆のりたまおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・油・ ゼリー・米	木くらげ・白菜・チンゲン菜・ コーン・人参	豚肉・イカリングフライ・ 牛乳
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	☆フリンアラモード ジュース	米・油・片栗粉・麩・砂糖	切干大根・ほうれん草・ 黄ピーマン・人参・わかめ・ 玉葱・フルーツカクテル・ ジュース	つくね・味噌・牛乳・卵・ 生クリーム

※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。

2025年



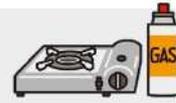
給食だより



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を温まり、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。

