

令和7年度 9月 学校給食献立表

千丁学校給食センター

月		火	水	木	金
献立	1 切り干し大根のあえもの 「防災の日」献立 (のり) いわしのしょうが煮 セルフおにぎり すいとん 9月1日は「防災の日」です。1923年に関東大震災が起こった日であり、それにちなんで定められました。日ごろから、災害へのそなえをしておくことが大切です。	2 パインのサラダ ミルクパン なすとひき肉のスパゲティ パイナップルは、見た目が松の実に似ていて、りんごのような味がするところから、英語で松の意味の「パイン」とりんごの意味の「アップル」をあわせて名前がつけられました。	3 ごまネーズサラダ 一食□ こんぶつくだに 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ごまの原産地はアフリカのサバンナ地方です。日本には中国を通して伝わったとされ、奈良時代には重要な作物として栽培されていました。ごまは、すりごまにすることで消化吸収も良くなります。	4 ツナサラダ 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ 丸パン コーンクリームスープ 牛乳には、カルシウムが多く含まれるだけでなく、病気の菌から体を守ってくれたり、イライラをしずめたりする働きがあります。残さず飲むようにしましょう。	5 ナムル 春巻き やきめし スタミナスープ スタミナスープには、豚肉とにらが入っています。これらの食品は、夏バテ予防や疲労回復に役立ちます。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり食べましょう。
	中781 幼462 小学校はあります 牛乳 鶏肉 いわし 米 麦 さつまいも すいとん 砂糖 のり だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	小615 中814 幼503 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ミルクパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 なす たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン 枝豆	小606 中770 幼474 牛乳 鶏肉 厚あげ 竹輪こんぶ 米 砂糖 油 ごま 麦 じゃがいも こんにゃく かぼちゃ 人参 ほうれん草 いんげん もやし	小603 中755 幼472 牛乳 ベーコン 日ひんげん豆 豆腐 ハンバーグ ツナ パン 油 砂糖 たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン キャベツ きゅうり	小600 中823 幼504 豚肉 牛乳 春巻き 米 ごま油 麦 油 でんぶん 油 砂糖 たまねぎ 人参 もやし キャベツ にら コーン グリンピース しいたけ こまつな ほうれん草
	献立	8 一食とうふ 一食しょうゆ たくあんあえ 麦ごはん 酢豚 暑い日が続きますので、今日は冷たい豆腐にしました。容器から出して、しょうゆをかけて食べてください。	9 れんこんサラダ 魚のマヨネーズやき ココアパン とうがんと肉だんごのスープ 冬瓜(とうがん)は、日本では平安時代にすでに栽培されていました。秋に熟しますが、貯蔵性があり冬まで品質を保てるため、冬瓜(うり)と書いて冬瓜と呼ばれるようになりました。	10 ひじきのいり煮 あつやきたまご 麦ごはん けんちん汁 ひじきは、海藻の仲間です。海藻は、カルシウム・食物せんいを多く含んでいます。これらは不足しやすい栄養素なので、積極的に食べるようにしましょう。	11 えだまめの塩ゆで つきあげ(さつまいもの天ぷら) ミルクパン 八宝菜 さつまいもは、中国から沖縄県に伝わり、その後、鹿児島県の薩摩(さつま)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。「かんしょ」とも呼ばれます。かんしょは、甘みのある芋の意味です。
小588 中746 幼396 牛乳 豚肉 系かつお 豆腐 米 麦 でんぶん油 砂糖 しょうが にんにく たまねぎ ビーマン たくあん にんじん たけのこ キャベツ きゅうり		小586 中740 幼455 牛乳 ホキ ミートボール 鶏肉 ココアパン はるさめ 油 砂糖 とうがん しいたけ たまねぎ コーン にんじん おぎ れんこん キャベツ	小570 中712 幼461 牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 卵 大豆 天ぷら あげ 米 麦 砂糖 こんにゃく だいこん にんじん おぎ キャベツ しめじ しいたけ いんげん	小584 中783 幼505 牛乳 豚肉 いか うずらの卵 ミルクパン でんぶん ごま油 さつまいも 中力粉 油 たまねぎ キャベツ にんじん きぬさや たけのこ きくらげ 枝豆	小667 中811 幼556 豚肉 牛乳 さきいか 米 麦 じゃがいも 油 ごま たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ごぼう きくらげ
献立		15 敬老の日 おじいちゃんおばあちゃん いつもありがとう!	16 和食を味わう日 さばのしおやき 麦ごはん 豚汁 昨日は敬老の日でした。日本人の平均寿命は世界一です。その理由の一つには、和食の文化があります。和食は「日本型食生活」とよばれ、外国から健康に良い食事のお手本として注目されてきました。今日を機会に、和食を見直してみましょう。	17 はるさめのすの物 ひじきシュウマイ (1. 2. 2) 麦ごはん マーボーナス 野菜は水分をたくさん含んでいるものが多く、ごはんや芋、甘いものを食べた後に野菜を食べると、糖分がうすめられて菌に残ることが少なくなり、むし歯予防にもなります。	18 りんご チリコンカン 丸パン やさいスープ チリコンカンとは、牛ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、ピーマン、豆の水煮、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。アメリカの南に位置するテキサス州で生まれた、メキシコ風のアメリカ料理です。
	小602 中772 幼492 牛乳 豚肉 豆腐 さば 米 麦 油 ごま さつまいも 砂糖 にんじん ごぼう キャベツ おぎ だいこん しょうが いんげん もやし	小579 中763 幼457 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ しゅうまい 大豆 米 麦 砂糖 油 でんぶん 春雨 なす おぎ たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 もやし	小580 中739 幼440 牛乳 ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 丸パン じゃがいも 油 砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん トマト りんご	小585 中723 幼485 鶏肉 牛乳 天ぷら 蕎麦かめ 米 麦 油 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま たまねぎ おぎ しょうが キャベツ しめじ エリンギ えのきたけ にんじん れんこん	
	献立	22 こまつなのおひたし たらうフライ 麦ごはん きしめん汁 小松菜という名前は、八代(はちだい)将軍徳川吉宗がつけたそうです。現在の東京都江戸川区小松川付近へ鷹(たか)がりに行った時すまし汁を食べ、具材の青菜をとても気に入り、この地名から「小松菜」と名付けたといわれています。	23 秋分の日 暑い夏から涼しい秋へと 変わり始め、昼の長さや夜の 長さが同じになる日です	24 ゆかりあえ ちくわのいそべあげ (1. 1. 2) 麦ごはん ごもく煮 いそべあげは、のりを衣に使ったあげ物です。のりが磯(いそ)でとれることからこのようによばれています。	25 ピーンズサラダ イチゴジャム コッペパン 親子うどん 枝豆を収穫せず、そのまま育てると大豆になります。枝豆はたんぱく質だけでなく、ビタミンB群も豊富です。
小549 中719 幼401 牛乳 鶏肉 太刀魚フライ かつお節 米 麦 油 ワタナ 砂糖 キャベツ だいこん にんじん おぎ こまつな もやし		小584 中760 幼470 牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ あおのり 米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 天ぷら粉 油 ごぼう にんじん しいたけ いんげん たけのこ キャベツ もやし ゆかり	小588 中747 幼483 牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 かつお節 大豆 ツナ わかめ コッペパン うどん 麺 いちごジャム にんじん たまねぎ おぎ しいたけ きゅうり 枝豆	小648 中797 幼533 豚肉 牛乳 米 麦 じゃがいも 油 スパゲティ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	
献立		29 五色あえ いりこのつくだに 麦ごはん 肉じゃが よくかむことは、歯やあごを強くするために大切なことです。やわらかい物よりかたい物の方が、か回数多く必要になります。しっかりと食べてください。	30 メンチカツ (サラダ) (たれ) ひのくにパン 冷やし中華 冷やし中華はどこで生まれた料理か知っていますか？ 答えは「日本」です。暑くて食欲がない時にも食べやすく、野菜などの具と一緒に栄養がとれる料理です。	今月使う旬の食材 かぼちゃ 里いも さつまいも しいたけ しめじ チンゲンサイ とうがん なす いんげん ぶどう	
	小602 中777 幼440 牛乳 厚あげ 豚肉 いりこ 米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ コーン	小584 中783 幼505 牛乳 鶏肉 ミンチカツ ひのくにパン 中華麺 油 きゅうり もやし キャベツ にんじん			睡眠の役割 眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めます。重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。
	赤 黄 緑				

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。