

令和8年9月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表

足柄小学校



元気^{げんき}に夏休み^{なつやすみ}を過ごすことができましたか？
人^{ひと}もいるかもしれませんね。9月は夏の疲れ^{つか}が出て体調^{たいちよう}を崩^{くず}しやすい時期^{しき}です。久しぶ^{ひさびさ}りの給食^{きゅうしょく}は、ごはんをもりもり食^たべてほしいなと思^{おも}い、人^{ひと}気のカレーからスタートで
す。よく食^たべて、よく寝^ねて、生活リズム^{せいかつ}を整^{ととの}えて元気に過^{げんき}ごしましょう。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	I初キー (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
3	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー えだまめソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	684	みなさんにあえることを たのしみにしていました！ ひさしぶりのきゅうしょくも しっかりよくかんで たべましょう！		
						23.0			
						23.9			
						2.0			
4	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン おしシュウマイ サワーゼリー	ホットラーメン ごまあぶら サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると しゅうまい	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ めんま コーン ほうれんそう	620	しゅうまいは 1〜3ねん:2こ 4〜6ねん・おとな:3こ です。		
						27.5			
						16.9			
						2.4			
7	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくのしょうがやきどん ごもくまめ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン こんにやく えだまめ	645	なつやすみちゅうに からだも おおきくなっています。 じぶんにちょうどよい ごはんのりょうを たしかめましょう。		
						29.4			
						20.2			
						1.8			
8	火	ぎゅうにゅう こめこパン ペンネミートグラタン キャベツとウインナーのソ テー	こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん なす もやし キャベツ こまつな	600	グラタンにつかうとろとろのルーは 〇〇〇〇と〇ー〇〇〇をつかって つくります。		
						27.4			
						25.3			
						2.3			
9	水	ぎゅうにゅう ごはん かますのかばやき とんじる	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かます ぶたにく みそ	しょうが こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	596	おだわらのうみでとれた いまいがおいしい「かます」が です。		
						20.5			
						18.3			
						2.1			
10	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) メキシカンライス クリームシチュー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ ぶたにく しろはなまめ だっしふんにゅう	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ トマト コーン グリーンピース にんじん こまつな	671	しんメニューのメキシカンライスは、 トマトやにんにく、たまねぎをつかった ちょっぴりスパイシーな ごはんです。		
						26.9			
						22.7			
						1.4			
11	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ちからうどん だいこんとじゃがいものピリ からそばろに	ゆでめん トック あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なると ぶたにく	にんじん たまぎたけ まいたけ しめじ えのきたけ ながねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん いんげん	615	ちからうどんには、 おもちがはいっています。 しっかりよくかんで たべましょう！		
						24.9			
						15.9			
						2.8			

給食セット・手洗いを忘れずに！

夏休み^{なつやすみ}はしっかり 体^{からだ}を休めることができましたか？
夏休み^{なつやすみ}の 給食室^{きゅうしょくしつ}では、機械^{きかい}の点検^{てんけん}をしたり、
大掃除^{おおそうじ}をしたり、9月^{がつ}からも安全^{あんぜん}においしく 給食^{きゅうしょく}を
作^{つく}ることができるように準備^{じゆんび}をしていました。さて、
久しぶ^{ひさ}りの 給食^{きゅうしょく}が始^{はじ}まりますが、足柄小^{あしがらしよう}のみなさん
が安全^{あんぜん}に 給食^{きゅうしょく}を食^たべるために、改^{あらた}めてみなさん
にお願い^{ねが}いです。一つ目^{ひとめ}は 給食^{きゅうしょく}のランチョンマットと
給食当番^{きゅうしょくとうばん}のマスク^{わす}を忘れ^{わす}ずに持^もってくること、もう
一つ^{ひと}は水^{みず}とせっけん^てでいねいに手^てを洗^{あら}うことです。
どちら^{しよくちゆうどく}も 食中毒^おを起こ^{おこ}す菌^{きん}が 体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}らない
ようにするた^{たい}めにとても大切^{たい}なことです。楽^{たの}しく安全^{あんぜん}
に 給食時間^{きゅうしょくじかん}を過^すごせるよう^いにもう一度^{いちど}確認^{かくにん}しまし
よう。



自分の体にあった量をみつけよう！

4月^{がつ}に比^{くら}べてみなさん^{からだ}の体^しは知ら^しらず知ら
ずのうち^{せいちよう}に成^た長^{りよう}しています。食^たべる量^{りよう}も実^{じつ}
は少^{すこ}しずつ増^ふえているのです。今^{いま}の自分^{じぶん}にち
ょうどよい量^{りよう}はどのくら^{たし}いかな？それ^{たし}を確^{たし}
かめ^かるた^めに、チャレン^{ひと}ジで^{かつ}できる人^{ひと}は4月^{がつ}と
同^{おな}じよう^いに一度^{いちど}普通盛^{ふつうも}りを食^たべてみましょ
う。普通盛^{ふつうも}りが多^{おほ}い・少^{すく}ないと思^{かん}じた人^{ひと}はそ
れ^{きじゆん}を基^{つぎ}準^{りよう}に、次^{ちようせつ}から量^{りよう}を調^{てい}節^{せつ}しまし
よう。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初ギ- (kcal)			えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
14	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ホイコーローどん ちゅうかコーンスープ チーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とりにく チーズ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ	625	「回鍋肉」 なんとよむかわかるでしょうか？		
						24.1			
						21.3			
						2.1			
15	火	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアパン ミネストローネ	ロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず チーズ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ	603	ミネストローネは イタリアのことばで 「スープ」というみです。		
						21.8			
						26.1			
						2.1			
16	水	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ キャベツソテー とうがんとしめじのスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ もやし にんじん とうがん しめじ はねぎ	695	にほんいっしゅうこんだて⑦		
						23.8			
						27.0			
						1.6			
17	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき こうやどうふのちゅうかに	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ こおりどうふ	しょうが にんにく りんごソース たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	614	さわらのピリからやきは とくせいのタレにさわらを つけこんで、オープンでやいて しあげます。		
						28.6			
						19.8			
						1.3			
18	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) かつうらタンタンメン あげワントン やさいあんか け	ホットラーメン ごまあぶら ラーゆ あぶら こむぎ ワンタン なたねあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ コーン なら キャベツ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ	632	にほんいっしゅうこんだて⑧ ワンタンは 1～3ねん 3こ 4～6ねん・おとな 4こ です。		
						24.4			
						23.1			
						2.3			
24	木	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ わふうあ んかけ さといもいりすましじる おつきみだんご	ごはん あぶら さとう かたくりこ さといも おふ おつきみだんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	にんじん えのきたけ ながねぎ だいこん こまつな	643	9がつ25にちは 「十五夜(じゅうごや)」です。 おつきみにかんけいする たべものはいくつはいつているかな？		
						20.5			
						16.9			
						1.5			
25	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) さんじょうカレーラーメン ひじきとこまつなのツナマヨ ソテー	ホットラーメン あぶら じゃがいも ブイヨン こむぎこ さとう たまごなしマヨネーズタ イプ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし めんま ながねぎ キャベツ こまつな	610	にほんいっしゅうこんだて⑨		
						22.5			
						20.6			
						2.1			
28	月	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ にくじゃ が	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが にんじん しらたき たまねぎ えだまめ	700	おだわらのうみでとれた 「さば」をつかうよていです。		
						25.9			
						23.8			
						1.3			
29	火	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) ぶどうシュガーパン ブラウンシチュー	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	622	レーズンには、おなかのちようしをととの えたり、ふらふらしにくいつよいからだを つくったりするはたらきがあります。		
						21.6			
						25.1			
						2.0			
30	水	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーなすどん きくらげいりたまごスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ みそ とりにく いとかまぼこ たまご	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ なす きくらげ チンゲンサイ	620	おだわらでつくられた きくらげを つかうよていです。 スープのなかから みつけれられるかな？		
						22.6			
						22.0			
						1.9			

9がつの
きゅうしょく
もくひょう

すききらいなく
のこさず
たべよう



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

