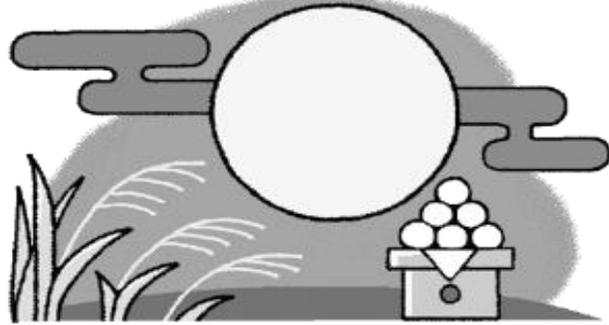


令和7年度

中学校用No.1

9月の こんだて



★9月の平均栄養価★

- ・エネルギー 720kcal
- ・たんぱく質 28.6g
- ・脂質 19.8g
- ・塩分 2.5g

日	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 キムチ 13 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.8 しお0.2 オイスターソース2.4 ごまあぶら2 ちゅうかスープのもと0.5 ・牛乳 1本 赤 ・わかめスープ <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 8 赤 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.6 赤 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 ねぎ 4 緑 しお0.6 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.7 ごまあぶら0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン 1こ 黄 ・ジョア たまごなし 1本 赤 ・ナポリタンスパゲッティ <ul style="list-style-type: none"> スパゲッティ 58 黄 ぶたにく 20 赤 ウインナー 5 赤 にんじん 12 緑 えのき 10 緑 たまねぎ 50 緑 ピーマン 7 緑 ケチャップ20 ウスターソース1.2 しお0.5 こしょう0.04 さとう0.2 コンソメ0.7 かたくりこ1.2 ・マスカットサイダーポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 25 緑 パインかん 30 緑 ももかん 10 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(マスカットあじ) 15 黄 カットゼリー(サイダーあじ) 15 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 65 黄 ・ふりかけ(海藻) 1こ 赤 ・牛乳 1本 赤 ・五目うどん <ul style="list-style-type: none"> うどん 100 黄 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 12 緑 しめじ 10 緑 ねぎ 4 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 かまぼこ 8 赤 しょうゆ6 さけ1 みりん1.5 しお0.7 だしこんぶ0.5 だしこ2 ・野菜のかきあげ 1こ 黄緑 <ul style="list-style-type: none"> (たまねぎ・にんじん・しゆんぎく・ごぼういり) あげあぶら5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・マーボー厚あげ <ul style="list-style-type: none"> ぶたひきにく 36 赤 あつあげ 70 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.7 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 35 緑 なす 10 緑 ねぎ 4 緑 さとう2 しょうゆ2 あぶら1 さけ1.2 とうぼんじゃん0.1 ごまあぶら0.4 みそ4 あかみそ4 かたくりこ2 しょうが0.6 にんにく0.6 ちゅうかスープのもと0.7 ・春雨サラダ <ul style="list-style-type: none"> はるさめ 6 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 22 緑 コーン 4 緑 ちゅうかドレッシング8 ごま0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンピラフ <ul style="list-style-type: none"> こめ 88 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 コーン 15 緑 パセリ 0.6 緑 あぶら1 しお0.8 こしょう0.04 コンソメ0.9 ・牛乳 1本 赤 ・BLTスープ <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 15 赤 みそ4 あかみそ4 かたくりこ2 しょうが0.6 ぶたにく 10 赤 レタス 18 緑 たまねぎ 25 緑 トマト 14 緑 しお0.7 こしょう0.04 コンソメ0.7 しょうゆ1.8 さけ1.2 ・マスカットゼリー 1こ 黄
メモ	今日から二学期の給食がスタートします。今学期も、安全・安心な給食を目標に給食センター全員でがんばります！みなさん、好き嫌いせずにとっさり残さず何でも食べて、元気にすごしましょう！	ナポリタンスパゲッティとは、ケチャップ味の pasta 料理のことです。ちなみにナポリとは、イタリアにある地名ですが、ナポリにナポリタンという料理はありません。日本生まれのナポリタンを味わってください。	五目うどんの「五目」とはどのような意味でしょうか？…五目とは、「5種類の」という意味ではなく「たくさん」という意味です。他にも五目ごはんや五目そばなど、五目と名のつく料理はいろいろあります。	春雨とは、緑豆やじゃがいも、さつまいもから抽出した「でんぷん」を原料として作られる、アジアの乾めんです。日本では、じゃがいもなどの「いもでんぷん」を材料にした春雨が多いです。	とうもろしのひげの本数と粒の数を数えてみると同じ数です。とうもろしのひげはめしべなので、粒(実)とひげの本数は同じになります。生のとうもろしを買う時は、ひげが茶色のものを選ぶとおいしいですよ！

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 【飲料】
- 水
- 茶
- ジュース
- 【調味料】
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・アジフライ <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3.5 ・わかめの酢の物 <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 カットわかめ 0.5 赤 しお0.2 さとう2.2 しょうゆ1.4 す3.5 ごま1.2 ・豚汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 えのき 15 緑 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ささみのレモン煮 <ul style="list-style-type: none"> ささみ 2こ 赤 さけ1.5 しお0.15 かたくりこ6 あげあぶら5 しょうゆ5 さとう5 レモンかじゅう3.5 ・もやしのナムル <ul style="list-style-type: none"> もやし 45 緑 きゅうり 15 緑 しょうゆ2 さとう0.3 ごまあぶら0.3 しお0.1 ・きんぴらごぼう <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 25 緑 ピーマン 5 緑 あぶら1 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1.2 ごま1.5 ごまあぶら0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶたのしょうが焼き丼 <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 ぶたローズにく 70 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 もやし 15 緑 にんにく0.1 しょうが1 しょうゆ5 さとう1 さけ1.5 みりん2 あぶら1 ・牛乳 1本 赤 ・じゃがいもみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ 15 緑 カットわかめ 0.4 赤 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 12 緑 じゃがいも 25 黄 コーン 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ひじきの日献立☆ ・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース4 さとう0.3 ケチャップ5 ・梅マヨマカロニサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 15 緑 きゅうり 20 緑 マカロニ 7 黄 さとう1 こしょう0.02 ねりうめ1.8 マヨネーズ(ノンエッグ)8 ・ひじきの煮物 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15 赤 めひじき 2.5 赤 つきこんにやく 15 緑 きざみあぶらあげ 10 赤 にんじん 8 緑 えだまめ 6 緑 コーン 5 緑 さとう1.8 しょうゆ4.5 みりん1.2 さけ1.2 だしこ1.2 あぶら1.2
メモ	アジは、味がよいため「アジ」という名前がついたと言われています。マアジやシマアジ、ムロアジなど、日本の海には20種類以上のアジが生息しています。夏が旬の、さわやかな魚です。	きんぴらに入っているごぼうは、昔、力づく食べ物と考えられていました。そこから、力持ちで有名だった金平(きんぴら)の名前がついたと言われています。ちなみに金平は、金太郎の息子です。	しょうがは、独特の香りと辛さが特徴の野菜です。しょうがには、肉や魚のくさみを消したり、暑さで落ちた食欲を増進させたりする働きがあります。しっかり食べて夏バテを吹き飛ばしましょう！	今日は、15日の「ひじきの日」にちなんで献立です。カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養成分が豊富なひじきは、成長期のみなさんの体にもうれしい食材です。残さずしっかり食べてくださいね！

* 献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。(個数のもの以外)



毎月19日は食育の日
~和歌山発見献立~

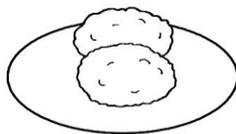
今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあります！今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思ひます。たくさん発見してくださいね~♪

梅、みかん、もも、柿の収穫量が全国1位なことはよく知られていますね！食べ物以外では、切り花のスターチスも、出荷量が全国1位です。また、他にもグリーンピースやはっさく、さんしょうの生産量も全国1位なんですよ~♪



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

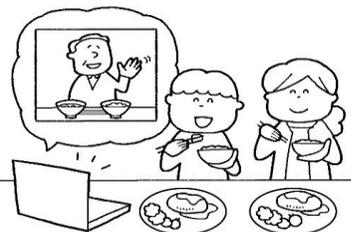
- 1 おはぎ
2 草もち
3 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといひます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといひます。

敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませぬか。オンラインでもいいです。



*材料の都合で献立内容が変更になる可能性がひひます。(アレルギー項目が増えることはありませぬ。)

Main menu table with columns for dates 16日(火) through 30日(火). Each cell contains a list of food items with quantities and colors, along with small illustrations and explanatory text.