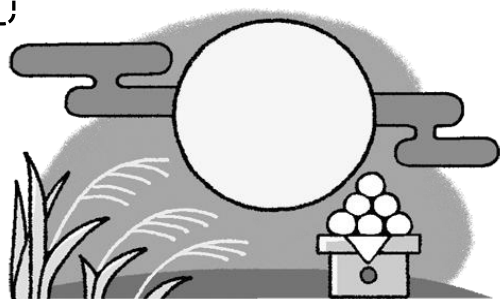


9月の
こんだて

★9月の平均栄養価★

- ・エネルギー 729kcal
- ・たんぱく質 27.9g
- ・脂質 20.5g
- ・塩分 2.7g



災害に備える

備蓄に便利な
アルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



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



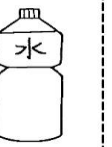
【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



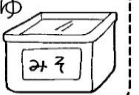
【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



【調味料】

- ☐砂糖
- ☐塩
- ☐酢
- ☐しょうゆ
- ☐みそ



日	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)
こんだて	・ キムチチャーハン こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 キムチ 15 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.8 しお0.3 オイスターソース2.4 ちゅうかスープのもと0.5 ごまあぶら2 ・ ジョア 1本 赤 ・ わかめスープ ベーコン 10 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 もやし 20 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	・ ごはん 100 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ビーフコロッケ ビーフコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら5 とんかつソース3 ・ きゅうりの梅肉和え きゅうり 50 緑 ねりうめ1.2 しょうゆ1.8 さとう0.6 かつおぶし0.5 ・ 豚汁 ぶたにく 20 赤 えのき 10 緑 にんじん 12 緑 だいこん 24 緑 ねぎ 4 緑 みそ12 さけ1.2 だしこ2.5 きゅうりの梅肉和えは、衣笠中学校の生徒さんが考えてくれた献立だよ！	・ ロールパン 1こ 機 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ナポリタンスパゲッティ 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 6 緑 ケチャップ20 ウスターソース1.2 しお0.5 こしょう0.03 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ボンチ みかんかん 10 緑 パインかん 25 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	・ ごはん 100 黄 ・ 牛乳 1本 赤 ・ マーボー厚揚げ ぶたひきにく 35 赤 あつあげ 70 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.6 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 35 緑 なす 8 緑 ねぎ 4 緑 さとう2 しょうゆ2 あぶら1 さけ1.2 とうばんじゃん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0.5 にんにく0.5 ちゅうかスープのもと0.7 ・ 春雨サラダ はるさめ 6 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 ちゅうかドレッシング8.5 ごま0.5 なすは、初夏から秋にかけてが旬です。 名前の由来は、夏にとれることから「夏の実」とよばれていたのが、「なすみ」→「なすび」となり、さらに縮まって「なす」とよばれるようになったそうです。
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、何でもしっかり残さず食べて、元気にすごしましょう！	今日のきゅうりの梅肉和えは、衣笠中学校の生徒さんが去年の夏休みに考えてくれた献立を給食用にアレンジしたものです。梅とかつお節がさわやかに香る、夏にぴったりな一品です。	ナポリタンスパゲッティとは、ケチャップ味のスパゲッティ料理のことです。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。	
日	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだて	・ とりそぼろごはん こめ 92 黄 むぎ 8 黄 とりひきにく 65 赤 にんじん 12 緑 えだまめ 5 緑 しょうが0.4 さけ1.2 あぶら1 さとう2 みりん1 しょうゆ3.3 ・ 牛乳 1本 赤 ・ ちくわのお好みあげ ちくわ 3こ 赤 こむぎこ6 かつおぶし0.2 あおのり0.1 あげあぶら3 とんかつソース3 ・ のっぺい汁 とうふ 22 赤 つきこんにやく 10 緑 にんじん 6 緑 ささがきごぼう 6 緑 たけのこ 5 緑 だいこん20 ねぎ 4 緑 しょうゆ3.5 さけ1.2 だしこ2.5 しお0.6 だしこんぶ0.5 かたくりこ2.4	・ ごはん 100 黄 ・ ジョア 1本 赤 ・ ささみのレモン煮 ささみ 2こ 赤 さけ1.5 しお0.1 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3.8 ・ もやしナムル 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0.4 しお0.1 ・ きんぴらごぼう ぶたにく 20 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 12 緑 いとこんにやく 25 緑 ピーマン 4 緑 あぶら1 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1.2 ごま1.2 ごまあぶら0.4	・ ごはん 65 黄 ・ ふりかけ（海藻） 1こ ・ 牛乳 1本 赤 ・ ごもくうどん うどん 100 黄 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 30 緑 えのき 10 緑 ねぎ 4 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 カットわかめ 0.3 赤 かまぼこ 8 赤 しょうゆ6 さけ1 みりん1.5 しお0.8 だしこんぶ0.5 だしこ2 ・ やさいかきあげ 1こ 黄緑 (たまねぎ・にんじん・しゅんぎく・ごぼういり) あげあぶら4	・ コーンピラフ こめ 88 黄 むぎ 7 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 コーン 13 緑 パセリ 0.3 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 ベーコン 15 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 25 緑 トマト 15 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.5 しょうゆ1 さけ0.6 ・ パインクレープ 1こ 黄
メモ	とりそぼろごはんは人気があります。ちなみに「そぼろ」とは、魚やとり肉、ぶた肉などのひき肉を味つけし、汁気がなくなるまで炒った食べ物です。ごはんに乗せて一緒に食べて下さいね！	きんぴらに入っているごぼうは、昔、力のつ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。ちなみに金平とは、金太郎さんの息子です。	五目うどんの「五目」とはどういう意味でしょう？…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。	コーンとはとうもろこしのことです。とうもろこしは、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。実以外にも、ひげは漢方薬やコーン茶に、茎や葉は家畜のエサになるとい、捨てるところがない食べ物です。

令和8年度 9月

中学校用No.2

毎月19日は食育の日
～和歌山県の味～

城山台学校給食センターでは、地産地消に取り組んでいます。地元の田辺市や、和歌山県内でとれた野菜や加工品を積極的に使用しています。毎月の食育の日には、そんな和歌山県の魅力的な食べ物をみなさんにお伝えしていきます。
今月のテーマは、田辺市産の南高梅を使った梅ジュースです。フルーツポンチに使用しています。ふるさとを感じながら食べてくださいね！



成長期の体をつくる
栄養がいっぱい！

魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



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んか。オンラインでもいいですね。

日	14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)			
	☆ひじきの日献立☆				☆ひじきの日献立☆				☆ひじきの日献立☆				☆ひじきの日献立☆				☆ひじきの日献立☆			
こ ん だ て	ふたのしょうが焼き丼				ごはん				ごはん				きんぴらごはん				カレーライス			
	こめ 100 黄 ぶたロースにく 65 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 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				ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1こ 赤 とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース5 さとう0.3 ケチャップ5				ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ 1こ 赤 とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース5 さとう0.3 ケチャップ5				きんぴらごはん 83 黄 こめ 7 黄 むぎ 20 赤 ささがきごぼう 25 緑 にんじん 12 緑 つきこんにやく 10 緑 あぶら1 しょうゆ5 さとう1.5 しお0.2 さけ1 ごま1 ごまあぶら0.5				カレーライス 92 黄 こめ 8 黄 むぎ 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 にんにく0.6 しょうが0.6 しお0.1 カレーウ19 しょうゆ0.8 あぶら1 ウスターソース0.8 こしょう0.03 カレーこ0.3			
と ざ い り よ う	牛乳				梅マヨマカロニサラダ				梅マヨマカロニサラダ				牛乳				牛乳			
	じゃがいものみそ汁				きゅうり				きゅうり				じゃがいものみそ汁				じゃがいものみそ汁			
メ モ	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うれしい食材です。残さずしっかり食べてくださいね！				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うれしい食材です。残さずしっかり食べてくださいね！				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うれしい食材です。残さずしっかり食べてくださいね！				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うれしい食材です。残さずしっかり食べてくださいね！			
こ ん だ て	24日(木)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)			
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
こ ん だ て	牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
	さばのみそ煮				とりと昆布のごはん				とりと昆布のごはん				とりと昆布のごはん				とりと昆布のごはん			
と ざ い り よ う	さばのみそに				さとう2				さとう2				さとう2				さとう2			
	きゅうり				しょうゆ2.4				しょうゆ2.4				しょうゆ2.4				しょうゆ2.4			
メ モ	さばは、背中の青い「青魚」の仲間です。青魚には「DHA」や「EPA」という栄養素が含まれます。DHAやEPAは、血液の流れを改善し、生活習慣病を予防してくれます。自分の体のために、しっかり食べましょう！				今日は「中秋の名月」です。「十五夜」とも言いますね。月を楽しむ「お月見」の風習は、平安時代頃に始まったそうです。お月様にだんごやいもなど秋の収穫物をお供えして、五穀豊穡を願います。				今日は「中秋の名月」です。「十五夜」とも言いますね。月を楽しむ「お月見」の風習は、平安時代頃に始まったそうです。お月様にだんごやいもなど秋の収穫物をお供えして、五穀豊穡を願います。				今日は「中秋の名月」です。「十五夜」とも言いますね。月を楽しむ「お月見」の風習は、平安時代頃に始まったそうです。お月様にだんごやいもなど秋の収穫物をお供えして、五穀豊穡を願います。				今日は「中秋の名月」です。「十五夜」とも言いますね。月を楽しむ「お月見」の風習は、平安時代頃に始まったそうです。お月様にだんごやいもなど秋の収穫物をお供えして、五穀豊穡を願います。			