

9月の こんだて

★9月の平均栄養価★

- エネルギー 614kcal
- たんぱく質 24.1g
- 脂質 19.7g
- 塩分 2.4g



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置き、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



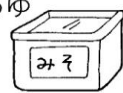
【主菜】

- ☐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 80 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 28 赤 キムチ 10 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.2 しお0.2 オイスターソース2 ちゅうかスープのもと0.4 ごまあぶら2 ・ジョア 1本 赤 ・わかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 20 緑 もやし 10 緑 ねぎ 3 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.5	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・てづくりからあげ とりにく 2こ 赤 さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2 しお0.1 かたくりこ7 あげあぶら4 新メニュー！ ・きゅうりのばいにくあえ きゅうり 40 緑 ねりうめ1 しょうゆ1.5 さとう0.6 かつおぶし0.5 ・とんじろ ぶたにく 15 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 きゅうりの梅肉あえは、きぬがさ中学校のせいとさんが考えてくれた献立だよ！	・ミートソースサンド 1～2こ 黄 ドッグパン 10 赤 ぎゅうひきにく 30 赤 あぶら1 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 3 緑 ケチャップ8 ウスターソース1.8 かたくりこ1 しお0.18 こしょう0.03 ・牛乳 1本 赤 ・レタススープ ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.5 さけ1 ・かたぬきチーズ 1こ 赤 フィルムをめくるとポケモンがあらわれるよ！	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・マーマーあつあげ ぶたひきにく 30 赤 あつあげ 60 赤 にんじん 12 緑 ほししいたけ 0.6 緑 たけのこ 15 緑 たまねぎ 30 緑 なす 8 緑 ねぎ 3 緑 さとう1.5 しょうゆ1.5 あぶら1 さけ1 とうばんじゃん0.07 ごまあぶら0.4 みそ4 あかみそ3 かたくりこ1.5 しょうが0.3 にんにく0.3 ちゅうかスープのもと0.6 ・はるさめサラダ はるさめ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 ちゅうかドレッシング7 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。	チーズは、牛乳の水分をしぼり、かためて作ります。100グラムのチーズを作るのには、なんと10倍の1キログラムもの牛乳を必要とします。牛乳の栄養がギュッと凝縮された食べ物ですね。	
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 70 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 55 赤 にんじん 10 緑 えだまめ 5 緑 しょうが0.3 さけ1 あぶら1 さとう2 みりん1 しょうゆ3 ・牛乳 1本 赤 ・ちくわのおこのみあげ ちくわ 2こ 赤 こむぎこ5 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2 ・のっぺいじろ とうふ 20 赤 つきこんにやく 7 緑 にんじん 5 緑 ささがきごぼう 5 緑 たけのこ 5 緑 だいこん15 ねぎ 3 緑 しょうゆ3 さけ1 だしこ2 しお0.5 だしこんぶ0.4 かたくりこ2	・ごはん 80 黄 ・ジョア 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4 とんかつソース3 ・もやしナムル もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 ・きんぴらごぼう ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 33 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 20 緑 ピーマン 3 緑 あぶら1 さとう1.3 しょうゆ3.5 みりん1 ごま1 ごまあぶら0.3	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・しろみざかなのレモンに しろみざかなたつた(ホキ) 1こ 赤 あげあぶら5 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 ・ミニトマト 2こ 緑 ・ぐだくさんみそしる カットわかめ 0.3 赤 とうふ 20 赤 とりにく 15 赤 じゃがいも 15 黄 えのき 7 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・コーンピラフ こめ 68 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 コーン 12 緑 パセリ 0.3 緑 あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7 ・牛乳 1本 赤 ・BLTスープ ベーコン 10 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 12 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 ・パインゼリー 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、力が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。	ミニトマトは、ぶつうのトマトと比べて甘みが強く、カロテンやビタミンC、リコピンがたくさんふくまれています。リコピンは、抗酸化作用があり、紫外線から体を守ってくれます。残さずに食べましょう！	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

幼保小学校用No.2

9月

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、田辺市産の梅を使った梅ジュースです。ふるさとも感じながら食べて下さいね！

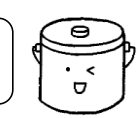
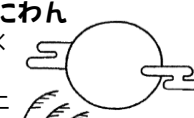
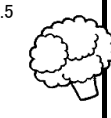
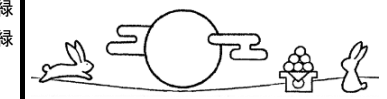
成長期の体をつくる
栄養がいっぱい！

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。

☆毎月19日は食育の日です☆					
こんだてとざいりよう	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
	・ぶたのしょうがやきどん こめ 80 黄 ぶたロースにく 60 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 にんにく0.1 しょうが0.8 しょうゆ4.5 さとう1 さけ1.5 みりん2 あぶら1 ・牛乳 1本 赤 ・じゃがいものみそしる カットわかめ 0.3 赤 とうふ 22 赤 じゃがいも 15 黄 えのき 7 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 	☆ひじきのひこんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース4 さとう0.2 ケチャップ4 ・うめマヨマカロニサラダ きゅうり 25 緑 マカロニ 7 黄 さとう0.8 こしょう0.02 ねりうめ1.5 マヨネーズ(ノンエッグ)7 ・ひじきのにもの とりにく 12 赤 ひじき 2 赤 つきこんにやく 12 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 7 緑 えだまめ 4 緑 コーン 4 緑 さとう1.8 しょうゆ4 みりん1 さけ1 だしこ1 あぶら1 	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ミンチカツ ミンチカツ(ぎゅうにく・ぶたにく) 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・たたききゅうり きゅうり 40 緑 さとう0.3 しょうゆ2.5 ごまあぶら0.4 すりごま1 ・とうにゅうみそしる ぶたにく 10 赤 あつあげ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 とうにゅう15 まめの風味がおいしいおしるだよ！ 	・きんぴらごはん こめ 60 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 8 緑 あぶら1 しょうゆ4 さとう1.2 しお0.1 さけ1 ごま1 ごまあぶら0.5 ・牛乳 1本 赤 ・きいちゃんたまごやき かんさいふうたまごやき 1こ 赤 ・さつまじる とりにく 10 赤 だいこん 15 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 さつまいも 10 黄 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 あますぎなくておいしいよ！ 	☆わかやまけんのあじ☆ ・カレーライス こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 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0.5 しょうが0.5 しお0.1 カレーウ16 しょうゆ0.5 あぶら1 ウスターソース0.5 こしょう0.03 ・牛乳 1本 赤 ・フルーツポンチ(うめジュース) みかんかん 20 緑 バインかん 30 緑 ももかん 20 緑 しらたまだんご 20 黄 うめジュース 20 黄 南高梅から氷砂糖でシロップを抽出した、昔ながらの梅ジュースだよ！ 
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！	豆乳は、何からできているでしょうか？正解は「大豆」です。今日のみそ汁は、豆乳のほかにも、厚揚げやみそなど大豆製品を使用しています。豆の風味を感じる、おいしいみそ汁です。	さつま汁は、さつまいもの入ったみそ汁…という訳ではなく、さつまの国(今の鹿児島県)の郷土料理です。とり肉や野菜などを一緒に煮込んだ、具たくさんでおいしい料理です。	今日は食育の日献立です。今日のテーマはフルーツポンチの「梅ジュース」です。田辺市上秋津産の南高梅を使って作った、香り豊かなおいしい梅ジュースです。田辺市にはおいしい物がたくさんありますね。
こんだてとざいりよう	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・さばのみそに さばのみそに 1こ 赤 ・ピリからきゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.3 しょうゆ3 ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 ・じゃがいものそぼろに とりひきにく 20 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 3 緑 しょうゆ5 さけ1 さとう1.5 みりん1 だしこ1.2 かたくりこ0.7 生活リズムをととのえよう！ 	☆おつきみこんだて☆ ・とりとこんぶのごはん こめ 75 黄 とりにく 18 赤 にんじん 5 緑 しおこんぶ 2.5 赤 しょうゆ2 さけ1 さとう1.5 みりん0.8 ・牛乳 1本 赤 ・れんこんひきにくフライ あげあぶら3 1こ 赤 ・さわにわん ぶたにく 15 赤 とうふ 20 赤 たけのこ 8 緑 にんじん 5 緑 ささがきごぼう 6 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.2 さけ1 だしこ2.5 しお0.7 ・つきみだんご 1こ 黄 よくかんでね！ 	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・うめてりやきチキン とりにく 1こ 赤 しお0.1 こしょう0.02 にんにく0.15 さけ1 しょうゆ0.2 ねりうめ1 みりん1 さとう2.3 しょうゆ2.2 かたくりこ0.3 ・あおじそドレッシングあえ きゅうり 20 緑 キャベツ 22 緑 にんじん 5 緑 あおじそドレッシング6 ・きのこのみそしる とうふ 20 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 しめじ 7 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・チキンカツ チキンカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 18 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 しお0.2 こしょう0.03 す2.5 さとう1 あぶら2.5 ・ぶたにくのトマトに ぶたにく 18 赤 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 25 黄 トマト 15 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 いんげん 3 緑 しお0.2 こしょう0.03 コンソメ0.6 ケチャップ8 しょうゆ1 あかワイン1 ブロッコリーはキャベツの変種で、カリフラワーの原型とされています。日本には、明治時代に、觀賞用として渡来しました。食用として広まったのは意外と遅く、昭和50年代になってからです。 	・ごはん 50 黄 ・ふりかけ(やさい) 1こ ・ジョア 1本 赤 ・ごもくうどん うどん 90 黄 とりにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 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 5 赤 しょうゆ5 さけ1 みりん1.5 しお0.8 だしこんぶ0.3 だしこ2 ・やさいのかきあげ 1こ 黄 (たまねぎ・にんじん・しゅんぎく・ごぼういり) あげあぶら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。	きのこは、たくさんの種類があります。しいたけ、えのき、しめじ、なめこ、エリンギ、キクラゲなど…姿かたちを思い浮かべられますか？ どのきのこもビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養がたっぷりですよ♡		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「たくさんの」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。

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

イラスト転載 家庭とつながる新食育ブック 他 ©少年写真新聞社刊