

令和8年9月号

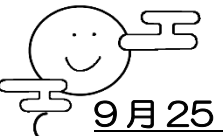


給食だより



洲本市立洲本給食センター

2 学期がスタートしました。夏休みは体調を崩さずに過ごすことができましたか？
暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、無理をせずに毎日を過ごしましょう。



9月25日は・・・お月見

お月見は、美しい月をながめながら、秋の農作物の収穫に感謝をし、次の年の豊作を願う行事です。
「十五夜」や「中秋の名月」ともいわれています。
お月見の時には、月見だんごやさといもなどをそなえます。
だんごをピラミッド型にならべているのは、感謝や願いを月まで届けるという理由からきています。



地域によってちがう 月見だんご

月見だんごは、地域によってちがいが
あります。
関東風は丸い形、関西風は先をとがら
せた形をしていて、あんを巻いています。
静岡県の一部では、真ん中をへこませた
平らなだんご「へそもち」をつくり、あんと
一緒に食べます。



関東風



関西風



へそもち

食べ物クイズ

秋のお彼岸にそなえる食べ物はなんでしょう？

1 おはぎ

2 草もち

3 かがみもち

おはぎは、秋の花である「萩（はぎ）」にちなんだ呼び方で、
春は「牡丹（ぼたん）」にちなんだ「ぼたもち」と呼ばれています。
お彼岸は春と秋の年に 2 回あり、古くから、お墓参りをして
ご先祖様を供養する風習があります。 （答え…1）



萩の花 秋 おはぎ



牡丹の花 春 ぼたもち



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

＜今月の地産地消の日＞

16日 ご飯 ブルコギ 拌三絲 わかめスープ
(市内産の米・玉ねぎ・にんにく、淡路島産の葱・わかめを使用)

29日 ご飯 さわらの西京焼き きゅうりのすのもの すまし汁
(市内産の米・玉ねぎ、淡路島産の葱・わかめを使用)



9がつ こんだてひょう						
にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだの エネルギーになる	おもにからだの ちょうしをととのえる	エネルギー のバクしつ ししつ
2	水	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー スープきょうざ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 ミニぎょうざ	ご飯 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ もやし ねぎ	551 kcal 21.5 g 16.4 g
3	木	ご飯 牛乳 とり肉のゆずしおあえ こまつなのおひたし なつやすいのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう	玉ねぎ ゆず こまつな ほうれんそう にんじん かぼちゃ なす キャベツ ねぎ	609 kcal 29.3 g 19.2 g
④	金	こがたコッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ うみとはたけのサラダ	牛乳 ポークハム ツナ ひじき	コッペパン スパゲティ オリーブ油 さとう	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	658 kcal 26.6 g 22.2 g
7	月	なめし 牛乳 焼きししゃも 肉じゃがのそぼろに アイスパイン	牛乳 ししゃも とりひき肉 ぶたひき肉	なめし じゃがいも さとう でんぶん	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース パインアップル	657 kcal 30.2 g 17.8 g
8	火	ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ご飯 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり パセリ	629 kcal 22.7 g 19.7 g
9	水	ご飯 牛乳 あげとりレモンづけ はるさめサラダ もずくスープ	牛乳 とり肉 もずく かまぼこ とうふ	ご飯 でんぶん 油 さとう はるさめ	レモン きゅうり キャベツ にんじん コーン えのき	646 kcal 25.6 g 24.2 g
10	木	ご飯 牛乳 ぶた肉とごぼうのうまに つくね汁 わらびもち	牛乳 ぶた肉 つくね みそ	ご飯 さとう ごま油 わらびもち	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん キャベツ チンゲンサイ なら	617 kcal 23.3 g 17.4 g
⑪	金	ナン 牛乳 やさいたっぷりドライカレー ウインナーとキャベツのスープ	牛乳 ぶたひき肉 ウインナー ベーコン	ナン こむぎこ パター じゃがいも	玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが トマト キャベツ	566 kcal 26.9 g 25.6 g
14	月	ご飯 牛乳 とり肉のこうそう焼き ツナサラダ ミネストラスープ ふりかけ	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	ご飯 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも ふりかけ	バジル キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	618 kcal 30.8 g 19.2 g
15	火	ご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきのにも物 さわにわん	牛乳 ひじき 油あげ だいず さつまあげ ぶた肉	ご飯 かぼちゃコロッケ 油 さとう じゃがいも でんぶん	にんじん しいたけ こんにゃく こまつな ごぼう えのき しょうが	653 kcal 25.8 g 19.9 g
16	水	ご飯 牛乳 ブルコギ ばんさんすう わかめスープ	牛乳 ぎゅう肉 ポークハム わかめ かまぼこ	ご飯 こま さとう ごま油 はるさめ	玉ねぎ にんじん なら しょうが にんにく きゅうり ねぎ	582 kcal 23.8 g 17.7 g
17	木	ご飯 牛乳 さばのピリカラソース きりぼしだいこんのにも物 いんげんのみそ汁	牛乳 さば 油あげ さつまあげ とうふ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが にんにく きりぼしだいこん しいたけ にんじん えだまめ 玉ねぎ さやいんげん ねぎ	730 kcal 29.6 g 31.2 g
⑱	金	こがたこくとうパン 牛乳 インディアン焼きそば キャベツのレモンふうみあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	こくとうパン 焼きそばめん さとう	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり レモン	642 kcal 23.1 g 22.8 g
24	木	ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため こんにゃくサラダ トックスープ	牛乳 ぶた肉 なると	ご飯 さとう 油 ごま油 トック	玉ねぎ しょうが こんにゃく にんじん きゅうり ねぎ	577 kcal 25.2 g 14.1 g
②5	金	コッペパン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ とうにゅうコーンスープ おつきみデザート	牛乳 とり肉 たまご とうにゅう ベーコン	コッペパン こむぎこ パンこ 油 おつきみデザート	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ コーン	784 kcal 32.0 g 32.3 g
28	月	ご飯 牛乳 肉だんごのすぶたふう じゃこのサラダ (きゅうり)	牛乳 ミートボール ちりめん	ご飯 油 さとう でんぶん ごま油	玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり	616 kcal 20.5 g 20.5 g
29	火	ご飯 牛乳 さわらのさいきょう焼き きゅうりのすのもの すまし汁	牛乳 さわら 白みそ わかめ とうふ	ご飯 さとう ごま	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	567 kcal 31.5 g 16.6 g
30	水	タコライス 牛乳 じゃがいものスープ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	ご飯 こめこ じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ セロリ	590 kcal 22.7 g 19.3 g
						基準値 (小学校中学年) 650 kcal 21~33 g 14~22 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。