

令和7年9月号



給食だより



洲本市立洲本給食センター

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないように、早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べて、規則正しい生活リズムを整えましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

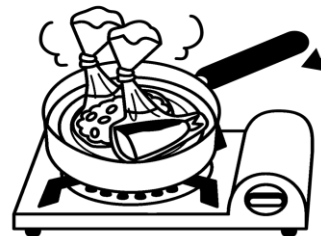
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

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>

- 17日 肉みそ丼 豆腐スープ
(中川原産の米、市内産のにんにく・もやし・玉葱・葱を使用)
- 25日 ご飯 魚の西京焼き 野菜のゆず風味あえ 玉葱のすまし汁
(中川原産の米、市内産のもやし・玉葱・葱を使用)
- ★17、25日…中川原農産物生産組合 小谷要さん、神代建治さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。



9がつ こんだててひょう



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	おもにからだのしょうしをととのえる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
2	火	ご飯 牛乳 ブルコギ 汁ビーフン あおりんごせりー	牛乳 ぎゅう肉 焼きふた	ご飯 ごま さとう ごま油 クिटティオ あおりんごせりー	玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし	613 kcal 23.4 g 18.8 g
3	水	ご飯 牛乳 とり肉のつけ焼き れんこんのごまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 ささみ とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 さとう ごま ごま油	しょうが れんこん にんじん きゅうり 玉ねぎ ねぎ	629 kcal 30.7 g 21.6 g
4	木	ご飯 牛乳 さばのたつたあげ こまつなのおひたし すまし汁	牛乳 さば とうふ わかめ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	714 kcal 29.9 g 32.9 g
⑤	金	こがたコッペパン 牛乳 ソーススパゲティー うみとはだけのサラダ マーメイドジャム	牛乳 ぶた肉 あおさ ツナ ひじき	コッペパン スパゲティー さとう マーメイドジャム	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり コーン	648 kcal 26.9 g 18.2 g
8	月	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー そうめん汁	牛乳 くきわかめ ぶた肉 かまぼこ	ご飯 ごま油 さとう そうめん	玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ しいたけ	542 kcal 25.1 g 13.4 g
9	火	ご飯 牛乳 しおこうじからあげ ナムル キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 ごま ごま油 さとう	しょうが ほうれんそう もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ	697 kcal 31.3 g 28.8 g
10	水	ご飯 牛乳 さけのオリーブ焼き はるさめサラダ つくねスープ	牛乳 さけ とりつくね	ご飯 オリーブ油 はるさめ さとう	パセリ きゅうり キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ 玉ねぎ えのき	631 kcal 31.3 g 21.3 g
11	木	ご飯 牛乳 ぶた肉とキムチのいためもの みそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん じゃがいも	はくさいキムチ キャベツ だいずもやし しめじ にんじん ねぎ	563 kcal 29.3 g 15.6 g
⑫	金	ナン 牛乳 やさいたっぷりドライカレー コンソメスープ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン	ナン こむぎこ パター	玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが トマト キャベツ パセリ	610 kcal 28.4 g 24.6 g
16	火	ご飯 牛乳 とり肉のうまに かわりなます ぶどうせりー	牛乳 とり肉 あつあげ ポークハム 花かつお	ご飯 油 さとう ぶどうせりー	にんじん 玉ねぎ ねぎ こんにゃく だいこん ほうれんそう	620 kcal 25.3 g 17.4 g
17	水	肉みそどんぶり 牛乳 とうふスープ	牛乳 とりひき肉 みそ とうふ ベーコン	ご飯 さとう ごま油 でんぶん	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	599 kcal 27.7 g 21.4 g
18	木	ご飯 牛乳 あげ魚レモンふうみ キャベツともやしのあえもの だんごのみそ汁	牛乳 たら だいず 油あげ みそ	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう おじゃもちボール	レモン キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	624 kcal 29.9 g 15.5 g
⑲	金	こがたこくとうパン 牛乳 ペンネミートソース ドレッシングサラダ	牛乳 ぶたひき肉 こなチーズ	こくとうパン ペンネ オリーブ油 かんきつドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	662 kcal 25.5 g 19.7 g
22	月	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ いんげんごまあえ なめこ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ 油あげ みそ	ご飯 さとう でんぶん ごま	さやいんげん にんじん なめこ ねぎ	613 kcal 30.0 g 18.4 g
24	水	ご飯 牛乳 マーボーなす かいそうサラダ	牛乳 ぎゅうひき肉 ぶたひき肉 みそ かいそうミックス	ご飯 油 はるさめ さとう でんぶん ごま油	なす 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	584 kcal 18.9 g 19.0 g
25	木	ご飯 牛乳 魚のさいきょう焼き やさいのゆずふうみあえ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 さわら みそ とり肉 ゆば	ご飯 さとう こめ油	キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ しいたけ ねぎ	571 kcal 32.1 g 16.2 g
⑳	金	コロッケサンド 牛乳 ポイルキャベツ もちむぎスープ	牛乳 ベーコン	コッペパン かぼちゃコロッケ 油 もちむぎ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	655 kcal 20.8 g 24.2 g
29	月	とりごぼうご飯 牛乳 チンゲンサイのあえもの いんげんのみそ汁	牛乳 とりひき肉 とうふ 油あげ みそ	ご飯 さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ ねぎ	547 kcal 25.8 g 15.5 g
30	火	ご飯 牛乳 にくだんこのすぶたふう やさいのちゅうかあえ	牛乳 ミートボール	ご飯 油 さとう でんぶん ラー油	玉ねぎ にんじん しいたけ だけのこ ピーマン もやし きゅうり	611 kcal 19.7 g 19.8 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。