

令和7年9月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

2学期がスタートしました。夏休み前に整っていた生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



★「もしもの時」に備えましょう

9月1日

防災の日



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



家庭で備えておきたいもの



水



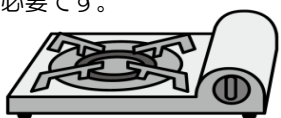
調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品



米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



備える

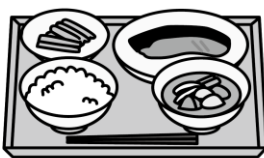


★^{しゅ}主^{しよ}食^く・^{しゅ}主^{ふく}菜^{さい}・^あ副^く菜^{さい}を^く組^あみ^く合^あわ^くせ^くた^く食^く事^くで^く、^{しよ}栄^く養^くバ^くラ^くン^くス^くを^く整^くえ^くま^くし^くよ^くう

^{しゅ}主^{しよ}食^く…^くご^くは^くん^く、^くパ^くン^く、^くめ^くん^く類^くな^くど^く、^く主^くに^く炭^く水^く化^く物^くを^く含^くむ^くも^くの

^{しゅ}主^{しよ}菜^く…^く肉^く、^く魚^く、^く卵^く、^く大^く豆^く製^く品^くな^くど^く、^く主^くに^くたん^くぱ^くく^く質^くを^く含^くむ^くお^くか^くず

^{ふく}副^{さい}菜^く…^く野^く菜^く、^くき^くの^くこ^く、^く海^く藻^くな^くど^く、^く主^くに^くビ^くタ^くミ^くン^く・^くミ^くネ^くラ^くル^く・^く食^く物^く纖^く維^くを^く含^くむ^くお^くか^くず



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>

3日 ごはん 鶏肉のから揚げ もやしと大根のあえもの 玉葱のみそ汁
(洲本市内産の米・にんにく・もやし、淡路産の玉葱・葱を使っています。)

30日 肉みそ丼 わかめスープ
(洲本市内産の米・にんにく・もやし、淡路産の玉葱・葱を使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

9がつ こんだてひょう

曜日	こ ん だ て 名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
2 (火)	タコライス 牛乳 オニオンスープ ぶどうゼリー	牛乳 ふたひき肉 ベーコン	ごはん でんぶん ぶどうゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ パセリ	633 kcal 22.7 g 21.9 g
3 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ もやしとだいこんのあえもの 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 ごめ油	しょうが にんにく もやし だいこんづけ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	694 kcal 28.5 g 29 g
4 (木)	ごはん 牛乳 さけのオリーブ焼き チンゲンサイのあえもの とうふのすまし汁	牛乳 さけ とうふ ゆば わかめ	ごはん オリーブ油 さとう	パセリ ガーリック キャベツ チンゲンサイ にんじん みつば	555 kcal 32 g 16.8 g
5 (金)	こがたコッペパン 牛乳 ソーススパゲティー えだまめ フルーツあえ	牛乳 ふた肉 あおのり	コッペパン スパゲティー しらたまもち カクテルゼリー	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン えだまめ もも みかん パイン ナタデココ	639 kcal 24.8 g 17 g
8 (月)	なめし 牛乳 れいしゃぶサラダ そうめん汁	牛乳 ふた肉 みそ かまぼこ	なめし ごま さとう ごま油 そうめん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん みつば	536 kcal 23.3 g 13.9 g
9 (火)	ごはん 牛乳 いかのにつけ ゴーヤのかきあげ つくね汁	牛乳 いか つくね みそ	ごはん さとう でんぶん てんぷらこ 油 ごま油	しょうが かぼちゃ 玉ねぎ にがり チンゲンサイ にんじん にら	665 kcal 33.1 g 20.4 g
10 (水)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー	牛乳 もめんどうふ ふたひき肉 みそ ボークハム	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごま油	玉ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく きゅうり	619 kcal 27.9 g 19.8 g
11 (木)	ごはん 牛乳 しろみ魚のごまあげ キャベツのひじきあえ さわにわん	牛乳 たら ひじき ふた肉	ごはん こめこ でんぶん くろごま 油 さとう ごめ油 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな ごぼう えのき しょうが	622 kcal 32.6 g 19 g
12 (金)	ナン 牛乳 やさいたっぷりドライカレー フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ふたひき肉 ベーコン	ナン バター こむぎこ フレンチドレッシング	玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ パセリ	534 kcal 22.1 g 24.1 g
16 (火)	ごはん 牛乳 あげどりレモンづけ もずくサラダ なめこ汁	牛乳 とり肉 もずく いとかまぼこ とうふ 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう	レモン きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ	684 kcal 31.4 g 26.2 g
17 (水)	ごはん 牛乳 ふた肉とキャベツのみそいため トックスープ	牛乳 ふた肉 あつあげ みそ かまぼこ	ごはん さとう でんぶん トック	キャベツ にんじん ビーマン しいたけ にんにく 玉ねぎ えのき にら	602 kcal 25.7 g 15.8 g
18 (木)	ごはん 牛乳 はっほうさい ちくわのにしよあげ	牛乳 いか えび ふた肉 ちくわ たまご あおのり	ごはん ごま油 でんぶん こむぎこ 油	しいたけ にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ だけのこ しょうが ゆかり	604 kcal 26.2 g 17.7 g
19 (金)	こがたこくとうパン 牛乳 ひやしちゅうか ふたにくとくきわかめのいためもの	牛乳 ボークハム ふた肉 くきわかめ ちくわ	こくとうパン ごま油 ちゅうかめん ひやしちゅうかスープ さとう	にんじん もやし きゅうり こんにゃく	686 kcal 25.7 g 19.1 g
22 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのカレーに ワントンスープ	牛乳 てんぷら ふた肉 ちくわ	ごはん かぼちゃコロッケ 油 さとう タンメン はるさめ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ 玉ねぎ しいたけ にら	623 kcal 19.9 g 15.4 g
24 (水)	ぎゅうピリごはん 牛乳 きゅうりのちゅうかあえ かきたま汁	牛乳 きゅう肉 とうふ たまご	ごはん ごま油 ごま さとう でんぶん	はくさいキムチ にんじん いとこんにゃく ごぼう さやいんげん きゅうり もやし ねぎ	605 kcal 28.0 g 19.1 g
25 (木)	ごはん 牛乳 かつおのごまみそがらめ キャベツのレモンふうみあえ すまし汁	牛乳 かつお みそ とうふ わかめ	ごはん でんぶん 油 ごま さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ ねぎ	609 kcal 31.8 g 15.9 g
26 (金)	コッペパン 牛乳 なすのミートグラタン チンゲンサイのスープ いちごジャム	牛乳 ふたひき肉 チーズ こなチーズ とうふ ベーコン	コッペパン ペンネ オリーブ油 ごま油 いちごジャム	なす 玉ねぎ にんじん にんにく トマト チンゲンサイ	603 kcal 24.9 g 22.5 g
29 (月)	ごはん 牛乳 あつあげのカレーいため ちゅうかうコンスープ	牛乳 あつあげ ふた肉 みそ ベーコン たまご	ごはん ごま油 さとう でんぶん	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく コーン しいたけ もやし ほうれんそう	602 kcal 28.4 g 20.1 g
30 (火)	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ごはん さとう ごま油	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	551 kcal 24.0 g 18.6 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g