

給食だより 9月

令和7年 9月

芳野小中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						小	中
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1	月	ミルクパン					パン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・こまつな	もやし・キャベツ・たまねぎ・しいたけ		ごまあぶら	○	
		れんこんのカレーいため	ベーコン		にんじん	れんこん・コーン	さとう	あぶら	○	
		いっしょくいりこ	いりこ							
2	火	むぎごはん					こめ・むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	○	
		フルーツあんぱん				パイン・おうとう	あんぱん		○	
		やきのり		いっしょくやきのり						
3	水	コッペパン					パン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かぼちやのクリームスープ	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちや・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら	○	
		こくとうだいず	だいず				こくとう		○	
		ツナとやさいのソテー	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		
4	木	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごもくうどん	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん			○	
		きんぴらごぼう	サラダこんぶ	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・あぶら		○	
		のりにつくだに	のりにつくだに							
5	金	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・キャベツ	こめ・むぎ	ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		うずらたまごわかめのスープ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ				○	
		ミニピーチゼリー					ももゼリー		○	
									1年なし	
8	月	セルフドッグ	フランクフルト				パン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ・キャベツ・コーン	ラビオリ	あぶら	○	
9	火	けいはん	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ・えのきたけ	こめ・むぎ	さとう・あぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		たまねぎ				
		きなこビーンズ	だいず・きなこ				さとう・でんぷん	アーモンド	○	
		ムース					ムース		○	
10	水	しよくパン					パン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		スパイシーやきそば	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく	スパゲッティ	あぶら	○	
		ももかん				おうとう				
		マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ	○	
11	木	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのかんろに	いわし				さとう		○	
		みかんゼリー					みかんゼリー		○	
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・キャベツ・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら	○	
12	金	ハヤシライス	ぶたにく	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	じゃがいも	あぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶどう				ぶどう			○	
16	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		じゃがいものそばろに	ぶたにく・だいず・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・きりぼしだいこん・いんげん	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら		
		やさしいため	ハム		にんじん・ピーマン	キャベツ		あぶら	○	
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり						
17	水	こくとうパン					パン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	ウインナー・いんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら	○	
		パイン				パイン				
18	木	ごはん					こめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶたにくとあつあげのみそいため	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	○	
		にらたまじる	たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		○	
19	金	しそこんぶ		こんぶ						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さんまのみぞれに	さんま	かつおこんぶだし		だいこん				
		さわにわん	ぶたにく		にんじん・こまつな	ごぼう・えのきたけ・しょうが	でんぷん	あぶら	○	
		てづくりカレーだいずふりかけ	だいず・いとかつお			たまねぎ	さとう	ごま	○	
むぎごはん					こめ・むぎ					

※うらに つづきます

22	月	しよくパン					パン		○ 6年 なし	○
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		タイビーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら・ごまあぶら		
		チンゲンサイのちゅうかいため		しらすばし	チンゲンサイ	もやし・コーン・にんにく	ごまあぶら			
24	水	みかんジャム					みかんジャム		○	○
		セルフでりやきバーガー	ハンバーグ				パン・さとう・でんぷん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいスープに ヨーグルト	ベーコン		にんじん・こまつな	だいこん・キャベツ・たまねぎ・しめじ		あぶら		
25	木	ごはん					こめ		○	○
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう			
		ぐだくさんみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん	だいこん・キャベツ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも			
26	金	チキンカレー	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	こめ・むぎ	○ 6年 なし	○
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		フルーツミックス				おうとう・パイン・みかん	カクテルゼリー			
29	月	テーブルロール					パン		○	○
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		じゃがいものトマトに	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら		
		いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド		
30	火	みかんゼリー					みかんゼリー		○	×
		ぎゅうにゅう	100年フード味めぐり・きょうとふ	ぎゅうにゅう						
		さかなのさいきょうみそソース	たら・みそ		ねぎ	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら		
		ふりかけ								
		にゅうめん	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ	そうめん			
むぎごはん					こめ・むぎ					

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

ねん あじ 100年フード味めぐり

「100年フード」とは・・・
地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指す取組です。

【こんだて】
ごはん ぎゅうにゅう
さかなのさいきょうみそソース
にゅうめん
いっしょくふりかけ

さいきょうしろ 西京白みそ

西京白みそは、1200年以上の間、政治、文化、宗教の中心だった京都で生まれました。米麹をたっぷり使い、まろやかな甘みと塩分の低さ、美しい淡い黄色の色合いが特徴の白みそです。
写真出典：文化庁 全国各地の100年フードHPより

きょうとう 京都で生まれた「西京白みそ」

西京白みそは、みそ田楽、西京漬け、茶懐石、京都の祭事菓子などに幅広く使われており、京都の食・生活・文化と密接なかかわりのある調味料です。明治の一時期に京都を東京に対して「西京」とも称したことから、京都の白みその意味で西京白みそと呼ばれるようになりました。熟成期間が短いので、原料の良し悪しとそのま味にあらわれます。

生活リズムを整えよう

早寝早起き

朝の光を浴びる

規則正しい食事

日中は活動的に過ごす

まいにち 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの 楽しく食べられる
ふん い き つく 雰囲気を作ろう!



おおごえ さわ かって うご まわ
大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスを敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなと一緒に
たの 楽しむ話題を選ぼう!



たの 楽しく かわい
楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いもの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく
たの 食べるまほうの言葉!



りょうり 料理をほめ、おいしく食べていると、にがて た もの ひと ちょうせん
苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。