



| 月                                                                                                                           | 火                                                                                                                             | 水                                                                                                                                                                                                                                                | 木                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2学期の給食が始まります！</p> <p>2学期も、安全・安心でおいしい学校給食が提供できるように、職員一同、協力してがんばりますので、よろしくお願いたします。</p>                                     | <p>9月1日は防災の日</p> <p>1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、この日が防災の日に制定されました。お家でも災害時の対応について話し合い、防災意識を高めましょう。</p>                             | <p>★3日 石川県の料理★</p> <p>★ふくらぎ・体長30〜40cm程度のブリの幼魚のことで、東北では「福来魚」と呼ばれています。</p> <p>★めった汁・石川県の郷土料理で、さつまいもの入った豚汁です。さつまいもは、元禄時代に薩摩から種芋や栽培方法が伝わりました。</p>                                                                                                    | <p>28日</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>あんにと豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>しゅうまい 2こ</p> <p>食事の重要性</p> <p>夏休みは、規則正しく食事をしていましたか。生活リズムを整え、1日3回の食事をとり、元気に学校生活を送りましょう。</p>                | <p>29日</p> <p>ミニりんごゼリー</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>給食当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。服装を整え、手洗いを丁寧に準備をしましょう。</p> |
| <p>1日</p> <p>たまごやき</p> <p>ふりかけ</p> <p>わふうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあつのみそ汁</p>                                                 | <p>2日</p> <p>はくとウジャム</p> <p>コッパパン</p> <p>とりにくとやさしいスープ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンサラダ</p>                                            | <p>3日</p> <p>ふくらぎのごまだれかけ</p> <p>すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>めった汁</p>                                                                                                                                                                                  | <p>4日</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p>                                                                                                                  | <p>5日</p> <p>さけのしおやき</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>                                                                      |
| <p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、米、麦、じゃがいも、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。</p>                                                    | <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>パンが主食の場合、おかずは左側、スープは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しずつ、ちぎって食べましょう。</p>                                               | <p>防災の日「石川県」</p> <p>9月1日は防災の日です。今日は能登半島地震が発生した石川県の料理です。復興の意を込めて、特産品も使用しています。</p>                                                                                                                                                                 | <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると栄養のバランスがよくなります。家の食事でも意識してそろえましょう。</p>                                                                               | <p>朝食の役割</p> <p>朝食を食べると、頭・体・おなかが目覚めます。バランスよく食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p>                                                                       |
| <p>8日</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>ハンバーグ</p>                                                                         | <p>9日</p> <p>てっかみそ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p>                                                                    | <p>10日</p> <p>マンゴープリン</p> <p>ナムル</p> <p>チャブチェどん</p>                                                                                                                                                                                              | <p>11日</p> <p>とりにくのしょうがやき</p> <p>やさしいレモンずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅうみそ汁</p>                                                                                        | <p>12日</p> <p>みそラーメン</p> <p>パンサンスウ</p> <p>あげざようざ 2こ</p>                                                                                  |
| <p>食事のマナー</p> <p>良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。食事をする時は、背筋を伸ばして食べましょう。</p>                                                   | <p>食文化の伝承「鉄火みそ」</p> <p>鉄火みそは、野菜や大豆に赤みそを混ぜて炒ったものです。昔から伝わる保存食で、ごはんのにせて食べていました。</p>                                              | <p>食事と感謝</p> <p>『ご馳走さま』というあいさつは、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。</p>                                                                                                                                                                      | <p>生活習慣病予防の食事「減塩」</p> <p>今日は、レモンの酸味を利用してしょうゆを減らしたり、豆乳のコクを利用してみそを減らすなど、減塩の工夫をしています。</p>                                                                            | <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がめん類の場合にも、主菜（肉、魚、卵料理など）と副菜（野菜料理）をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>                                                      |
| <p>★お知らせ★</p> <p>にいみ〜るの給食や給食のレシピを『にいみ食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひご覧ください。</p> <p>facebook</p> <p>Instagram</p>                      | <p>16日</p> <p>とりにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごまあえ</p> <p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>今日の給食の赤の食品は、牛乳、鶏肉、さつまいも、揚げ、みそです。体をつくるもとになります。</p> | <p>17日</p> <p>フルーツムース</p> <p>やさしいからみあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ピピンパ</p> <p>食事のマナー</p> <p>マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や姿勢など、一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。</p>                                                                                                    | <p>18日</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>さきほしだいこんのソースいため</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>成長期に必要な栄養素「カルシウム」</p> <p>カルシウムは骨や歯をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、切干大根などに多く含まれています。</p> | <p>19日</p> <p>ビーフネ3こ</p> <p>かやくうどん</p> <p>地産地消「にいみの日」</p> <p>地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することです。今日は新見産の豚肉、ビーフネを使いました。</p>                     |
| <p>22日</p> <p>くりいりせきはん</p> <p>さばのみそ</p> <p>すのもの</p> <p>行事食「秋の彼岸」</p> <p>秋の彼岸には、赤飯やおはぎを作って仏さんにお供えしたり、お墓参りをしてご先祖さまを供養します。</p> | <p>★世界の食事「ベルギー」★</p> <p>★ベルギーは西ヨーロッパのほぼ中心にあり、美食の国として知られています。</p> <p>★ベルギーの料理はクリームやバターを使った煮込みやグラタンが多いのが特徴です。</p>               | <p>24日</p> <p>はくとウジャム</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>食事と感謝「食品の利用」</p> <p>カレーに、岡山県産白桃チャツネを使っています。小さかったり、形が悪かったりして出荷できない桃を利用してしています。</p>                                                                                                         | <p>25日</p> <p>やさしいいり</p> <p>かき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。</p>                                    | <p>26日</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ソフトめんトマトソース</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>せっけんを使ってしっかりと手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。</p>                |
| <p>29日</p> <p>ミニもぜりー</p> <p>おかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>食事のマナー</p> <p>箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。はしを正しく持てるようにしましょう。</p>    | <p>30日</p> <p>クラミック</p> <p>ワートルソーイ</p> <p>ごはん</p> <p>世界の食事「ベルギー」</p> <p>クラミック＝レーズンパン、ワートル＝水、ソーイ＝ゆでるという意味で、シチューのような料理です。</p>   | <p>★地産地消「にいみの日」★</p> <p>★19日は、地産地消給食で新見市のビーフネを使います。</p> <p>★新見市は、昼と夜の寒暖差が大きく、水はけがよいカルスト台地などの豊かな自然のおかげでおいしい果物ができます。</p> <p>★ニュービーフネは、一粒が大きくて甘く、種がなくて皮離れしやすいのが特徴で、食べやすいです。特に新見のビーフネは色づきがよく濃い紫色をしています。生産者の方々が丁寧に育ててくれた新見市自慢の特産物です。味わっていただきましょう。</p> | <p>28日</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>あんにと豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>しゅうまい 2こ</p> <p>食事の重要性</p> <p>夏休みは、規則正しく食事をしていましたか。生活リズムを整え、1日3回の食事をとり、元気に学校生活を送りましょう。</p>                |                                                                                                                                          |



# 8・9月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

| 日付     | こ ん だ て め い                              | 小学校<br>エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク(g) | 中学校<br>エネルギー<br>(kcal)<br>タンパク(g) | お も な ざ い り よ う         |                                     |                                   |                                                 |                                        |                                |
|--------|------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
|        |                                          |                                   |                                   | あ か                     |                                     | みどり                               |                                                 | きいろ                                    |                                |
|        |                                          |                                   |                                   | 体をつくる                   |                                     | 体の調子をととのえる                        |                                                 | エネルギーになる                               |                                |
| 28 (木) | ごはん 牛乳 しゅうまい<br>青椒肉絲 杏仁豆腐                | 656<br>27                         | 758<br>30.7                       | しゅうまい<br>ぎゅうにく          | ぎゅうにゅう                              | しょうが<br>たけのこ<br>ピーマン              | にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん                            | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>あんにとんかつ          | むぎ<br>さとう<br>かたくりこ             |
| 29 (金) | ドライカレー 牛乳<br>野菜サラダ ミニりんごゼリー              | 643<br>23                         | 777<br>27.2                       | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう  | ぎゅうにく<br>たまご                        | たまねぎ<br>とうもろこし<br>トマト<br>ブロッコリー   | にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ                         | あぶら<br>さとう<br>むぎ<br>こめ<br>こめこルウ<br>ゼリー | さとう<br>こめ<br>ドレッシング            |
| 1 (月)  | ごはん ふりかけ(うめじそ) 牛乳<br>たまご焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 | 615<br>21.8                       | 731<br>25.3                       | たまご<br>あつあげ             | ぎゅうにゅう<br>みそ                        | だいこん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>うめ        | ほうれんそう<br>ねぎ<br>しそ                              | じゃがいも<br>こめ                            | ドレッシング<br>むぎ                   |
| 2 (火)  | コッペパン 白桃ジャム 牛乳<br>鶏肉と野菜のスープ煮 コーンサラダ      | 609<br>26.6                       | 798<br>33.9                       | とりにく                    | ぎゅうにゅう                              | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>とうもろこし     | にんじん<br>いんげん<br>きゅうり                            | パン<br>じゃがいも                            | 白桃ジャム<br>ドレッシング                |
| 3 (水)  | ごはん 牛乳 ふくらぎのごまだれかけ<br>酢の物 めった汁           | 676<br>27.9                       | 823<br>33.3                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ    | ふくらぎ<br>あぶらあげ                       | だいこん<br>にんじん<br>しめじ               | きゅうり<br>たまねぎ<br>ねぎ                              | こめ<br>あぶら<br>ごま                        | むぎ<br>さとう<br>さつまいも             |
| 4 (木)  | ごはん 牛乳 麻婆豆腐<br>中華あえ                      | 617<br>28.2                       | 749<br>33.7                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく          | とうふ<br>みそ                           | にら<br>にんじん<br>にんにく<br>たまねぎ        | きゅうり<br>キャベツ<br>しょうが                            | さとう<br>こめ<br>あぶら                       | ごまあぶら<br>むぎ<br>かたくりこ           |
| 5 (金)  | ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひたし<br>かき玉汁 アップルシャーベット      | 613<br>28.9                       | 721<br>33.4                       | ぎゅうにゅう<br>たまご           | さけ                                  | キャベツ<br>にんじん<br>にら                | もやし<br>たまねぎ<br>りんご                              | こめ<br>かたくりこ                            | むぎ                             |
| 8 (月)  | コーンピラフ 牛乳 ハンバーグ<br>野菜サラダ                 | 619<br>25.3                       | 753<br>30.6                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく          | ハンバーグ                               | キャベツ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>トマト     | きゅうり<br>たまねぎ<br>グリーンピース                         | あぶら<br>むぎ                              | こめ<br>ドレッシング                   |
| 9 (火)  | ごはん 牛乳 鰯フライ<br>ごまあえ 鉄火みそ                 | 650<br>26.2                       | 751<br>29                         | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>みそ     | あじフライ<br>にぼし                        | キャベツ<br>にんじん                      | こまつな<br>ごぼう                                     | こめ<br>ごまあぶら<br>ごま                      | むぎ<br>あぶら<br>さとう               |
| 10 (水) | チャプチェ丼 牛乳 ナムル<br>マンゴープリン                 | 615<br>25.2                       | 733<br>29.8                       | ぶたにく                    | ぎゅうにゅう                              | だいこん<br>たけのこ<br>にんにく<br>きゅうり      | もやし<br>しょうが<br>にんじん<br>たまねぎ<br>にら               | あぶら<br>さとう<br>むぎ<br>ごま                 | ごまあぶら<br>こめ<br>はるさめ<br>マンゴープリン |
| 11 (木) | ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き<br>野菜のレモン酢あえ 豆乳みそ汁      | 633<br>27.4                       | 754<br>31.5                       | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう<br>みそ   | とりにく<br>あぶらあげ                       | ねぎ<br>しょうが<br>レモン<br>たまねぎ         | とうもろこし<br>キャベツ<br>アスパラガス                        | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                     | むぎ<br>じゃがいも                    |
| 12 (金) | みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ<br>バンサンスウ               | 626<br>25.9                       | 769<br>31.5                       | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう          | みそ<br>こめぎょうざ                        | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ        | もやし<br>にんじん<br>しょうが<br>きゅうり                     | ちゅうかめん<br>ごまあぶら                        | あぶら<br>さとう                     |
| 16 (火) | ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく風味焼き<br>五目きんぴら みそ汁         | 630<br>27.8                       | 749<br>31.9                       | ぎゅうにゅう<br>さつまあげ<br>みそ   | とりにく<br>あぶらあげ                       | にんにく<br>にんじん<br>だいこん<br>こんにゃく     | ごぼう<br>いんげん<br>ねぎ                               | こめ<br>さとう<br>ごま                        | むぎ<br>あぶら                      |
| 17 (水) | ビビンバ 牛乳<br>野菜の辛味あえ フルーツムース               | 639<br>28.9                       | 751<br>34.1                       | ぎゅうにく<br>ぎゅうにゅう         | たまご                                 | にんにく<br>ほうれんそう<br>だいこん<br>きゅうり    | ねぎ<br>もやし<br>にんじん                               | こめ<br>さとう<br>ごま<br>フルーツムース             | むぎ<br>ごまあぶら<br>ラーゆ             |
| 18 (木) | ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ<br>切干大根のソース炒め みそ汁     | 637<br>24.9                       | 808<br>31                         | ぎゅうにゅう<br>いわし<br>みそ     | ぶたにく<br>いわしのカリカリフライ<br>かつおぶし<br>とうふ | だいこん<br>もやし<br>にんじん<br>ねぎ         | キャベツ<br>いんげん<br>たまねぎ                            | こめ<br>あぶら                              | むぎ                             |
| 19 (金) | かやくうどん 牛乳<br>新見産豚肉と野菜の炒め物 ピオーネ           | 609<br>25.7                       | 767<br>31.4                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく          | あぶらあげ<br>とりにく                       | にんじん<br>キャベツ<br>とうもろこし            | ねぎ<br>たまねぎ<br>ピオーネ                              | うどん<br>あぶら                             |                                |
| 22 (月) | 栗入り赤飯 牛乳 さばの味噌煮<br>酢の物 すまし汁              | 639<br>22.8                       | 760<br>26.5                       | ぎゅうにゅう<br>とうふ           | さば                                  | キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ                | きゅうり<br>えのきたけ                                   | こめ<br>くり<br>ごま<br>あずき                  | もちごめ<br>あぶら<br>さとう             |
| 24 (水) | 白桃チャツネ入りカレーライス 牛乳<br>野菜サラダ               | 651<br>22.3                       | 791<br>26.3                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく          |                                     | にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>とうもろこし | たまねぎ<br>にんにく<br>ブロッコリー<br>もも                    | こめ<br>じゃがいも<br>こめこルウ                   | むぎ<br>あぶら<br>ドレッシング            |
| 25 (木) | ごはん 牛乳 かれのいのから揚げ<br>ごま酢あえ 野菜の炒り煮         | 652<br>28.2                       | 759<br>31                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく          | かれい                                 | だいこん<br>にんじん<br>グリーンピース           | こまつな<br>ごぼう<br>こんにゃく                            | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも            | むぎ<br>あぶら<br>ごま                |
| 26 (金) | ソフトめんとマトソース 牛乳<br>フランクフルト グリーンサラダ        | 667<br>28.3                       | 880<br>36.7                       | ぎゅうにゅう<br>フランクフルト       | とりにく                                | たまねぎ<br>トマト<br>にんにく<br>キャベツ       | マッシュルーム<br>グリーンピース<br>アスパラガス<br>きゅうり            | ソフトめん<br>こめこルウ                         | あぶら                            |
| 29 (月) | ごはん 牛乳 親子煮<br>おかかあえ ミニももゼリー              | 629<br>25.1                       | 750<br>29.7                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かつおぶし | こうやどうふ<br>ちくわ<br>たまご                | たまねぎ<br>グリーンピース<br>ほうれんそう         | にんじん<br>だいこん<br>もやし                             | こめ<br>さとう<br>ゼリー                       | むぎ<br>かたくりこ                    |
| 30 (火) | クラミック(レーズンパン) 牛乳<br>ワーテルゾーイ(シチュー) サラダ    | 660<br>25.7                       | 886<br>33                         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | とりにく                                | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>セロリー<br>アスパラガス | にんじん<br>しめじ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>レモン | レーズンパン<br>あぶら<br>さとう                   | じゃがいも<br>オリーブオイル<br>こめこルウ      |

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

