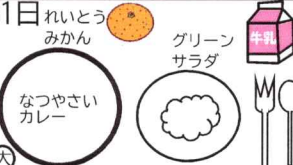
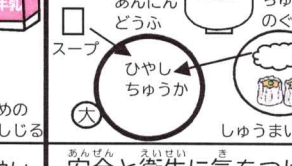
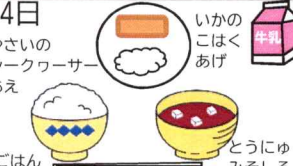
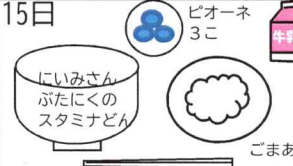
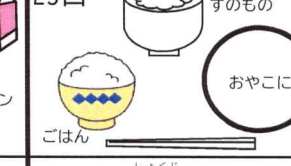
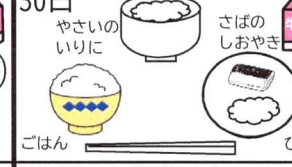




月	火	水	木	金
2学期の給食が始まります！  2学期も、安全・安心でおいしい学校給食が提供できるように、職員一同、協力してがんばりますので、よろしくお願いたします。	 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えましょう	9月1日は防災の日  1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、この日が防災の日に制定されました。家でも災害時の対応について話し合い、防災意識を高めましょう。	★行事食「防災の日」★ 乾物は、食品を長く保存させるために乾燥させたもので、ひじきや切り干し大根、干しいたけなどがあります。乾物は、非常時の備えにもなります。 	28日  とうにゅう みかん ムース ごはん チンジャオロースー 食事と感謝 食事ができるまでには、生産者の方、調理をする方、配送の方など多くの人が関わっています。感謝して食べましょう。
31日  なつやさいカレー 食べ物の役割「緑の食品」 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。	1日  ぶどうゼリー きりぼしだいこんのすのもの ひじきとツナのごはん ハムステーキ 行事食「防災の日」 今日は、ツナの缶詰やひじき、切り干し大根、常温で保存できるゼリーなど長い間保存ができ、災害時に役立つ食品を使っています。	2日  とりにくのこうみだれかけ ごはん みそじる バランスのよい食事のとり方 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。	3日  ちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐 食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、牛乳、豆腐、豚肉、みそです。体をつくるもとになります。大豆は畑の肉といわれ、赤のグループに入ります。	4日  やさいサラダ ソフトめん トマトソース 安全と衛生に気をつけた食事 せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、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。 
7日  ミニアセロラゼリー やさいのからみあえ 食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食べ方など一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。	8日  やさいのマリネ バターロールパン 正しい配膳と盛りつけ 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。	9日  ひじきふりかけ ごはん ごまめ たまごやき 朝食の役割 生活リズムを整えたり、熱中症を予防したりするために朝食はとても大切です。朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。	10日  こまつなのすのもの ごはん わかめ 成長期に必要な栄養素「カルシウム」 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、骨ごと食べられる魚、小松菜などに多く含まれています。	11日  フルーツあんぱん ひやしちゅうかのぐ 安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は大切な仕事です。服装を整え、丁寧に手洗いをし準備をしましょう。今日は麺の上に野菜をのせてスープをかけて食べましょう。
14日  やさいのシークワサーあえ ごはん とうにゅう 生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日は、シークワサー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。	15日  にいみさん ごはん とうにゅう 地産地消「にいみの日」 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。今日は新見産の米、豚肉、ピーナツを使っていただきます。	16日  つきみゼリー えだまめ 行事食「月見」 十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、作物の収穫に感謝する行事です。今年は9月25日です。	17日  ごま ごはん とうにゅう 行事食「秋の彼岸」 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。	18日  わかめうどん ごはん とうにゅう 食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、うどん、あぶら、わらびもちです。エネルギーのもとになります。 
21日  敬老の日	★行事食「月見」★ 十五夜には、月に見立てただんごや、その時期に収穫された里いもや枝豆、果物を月に供えたり、稲に見立てたすすきをかざって、秋の収穫に感謝します。 	23日  秋分の日	24日  ちゅうかふう たきこみ ごはん 食事と感謝 『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。	25日  すのもの ごはん 食事のマナー 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。
28日  ごはん 食文化の伝承「鉄火みそ」 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す。ごはんのにせて食べましょう。	29日  チョコクリーム ごはん 世界の食事「ブラジル」 ブラジルは、日本からみて地球の反対側にあります。様々な人種の人々が暮らしているため、食文化も多様です。 	30日  やさいのいり ごはん 正しい配膳と盛りつけ 和食では、左にごはん、右に汁物、奥に主菜と副菜を置きます。汁物がない時は、右に主菜、奥に煮物を置きましょう。	★食文化の伝承★ ★鉄火みそ★ 「鉄火」の由来は、赤みそや唐辛子を炒めている色が、熱した鉄のように赤く見えることに由来しています。全国の郷土料理として受け継がれており、地域ごとに具材や味付けが異なるのが特徴です。	★「ブラジル」の料理★ ★フェジョアード★ フェジンは『豆』、アードは『煮込み』という意味があります。豆と肉を煮込んだ料理です。 ★ブラジルはコーヒー豆の生産量が世界一ですが、チョコレート原料のカカオ豆もたくさん生産されています。



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう



8・9月分 給食献立予定表

令和8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 I給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	お も な ん ざ い り ょ 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 (金)	ごはん 牛乳 青椒肉絲 中華あえ 豆乳みかんムース	646 24.1	770 28.5	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ とうにゅうムース
31 (月)	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 冷凍みかん	678 23	818 27	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんにく アスパラガス	あぶら じゃがいも むぎ こめ こめコルウ
1 (火)	ひじきとツナのごはん 牛乳 ハムステーキ 切り干し大根の酢の物 ぶどうゼリー	645 25	752 29.3	ツナ ハム こんぶ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん だいこん えだまめ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー
2 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ひたし みそ汁	637 25.9	773 30.8	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ だいこん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま
3 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	618 28.2	749 33.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にら きゅうり にんじん キャベツ しょうが たまねぎ	あぶら かたくりこ こめ むぎ ドレッシング
4 (金)	ソフトめん トマトソース 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ	674 28.7	889 37.2	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース トマト にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ソフトめん あぶら こめコルウ
7 (月)	ビビンバ 牛乳 野菜の辛味あえ ミニアセロラゼリー	606 28.9	721 34.4	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー ごま
8 (火)	バターロールパン 牛乳 鶏肉のトマトマスタードソース 野菜のマリネ スープ	636 28.4	841 35	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり さやいんげん	バターロールパン あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル じゃがいも
9 (水)	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 たまご焼き ごまあえ 五目豆	616 24.6	741 29	たまご さつまあげ ひじきふりかけ だいず	キャベツ にんじん ぎゅうにゅう さやいんげん	こめ むぎ ごま あぶら さとう
10 (木)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 小松菜の酢の物 わかめのすまし汁	607 22.2	769 27.6	いわし とうふ わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ にんじん えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう
11 (金)	冷やし中華 牛乳 しゅうまい フルーツ杏仁豆腐	614 22.1	747 26.2	しゅうまい ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり きくらげ パイナップル	ちゅうかめん あんにんどうふ
14 (月)	ごはん 牛乳 いかのこはく揚げ 野菜のシークワサーあえ 豆乳みそ汁	604 24.8	739 30.8	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ とうにゅう	しょうが きゅうり シークワサー たまねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ ピオーネ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
15 (火)	新見産豚肉のスタミナ丼 牛乳 ごまあえ ピオーネ	604 25.9	724 30.8	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ しょうが にんじん ねぎ キヤベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら
16 (水)	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 五色あえ 月見ゼリー	612 25.8	730 30.9	ぎゅうにゅう とりにく	えだまめ きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう ゼリー
17 (木)	赤飯 牛乳 鰯の梅煮 ごま酢あえ すまし汁	626 24.9	720 27.6	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あずき さとう
18 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 わらびもち	619 26.7	767 32.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ じゃがいも	うどん あぶら わらびもち
24 (木)	中華風炊き込みごはん 牛乳 春巻 バンサンスウ	640 17.8	750 20.1	やきばた はるまき	ぎゅうにゅう にんじん しいたけ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう
25 (金)	ごはん 牛乳 親子煮 酢の物	631 24	757 28.3	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ たまご	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ
28 (月)	ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ ごまあえ 鉄火みそ	609 28	722 30.7	ぎゅうにゅう かれい だいず みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま かたくりこ
29 (火)	コッパパン チョコクリーム 牛乳 フェジョアーダ サラダ	644 26	833 33.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー だいず	にんにく たまねぎ トマト きゅうり	パン チョコクリーム きんときまめ あぶら おうふくまめ オリーブオイル さとう
30 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひたし 野菜の炒り煮	675 26.4	821 31	ぎゅうにゅう さば とりにく	だいこん じゃがいも ほうれんそう ごぼう もやし こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆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。

