



令和6年度

# 9月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

( )内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
2 塩昆布あえ チキンのねぎソース 麦ごはん 糸かまぼこのすましじる エネルギー 小 568 kcal 中 725 kcal	3 青菜のいためもの さけのおろしかけ 麦ごはん おくらと冬瓜のみそじる エネルギー 小 550 kcal 中 700 kcal	4 ピーフンのいためもの 肉団子のトマトソース コッパン キャベツスープ エネルギー 小 570 kcal 中 696 kcal	5 五目豆 さばの竜田あげ 麦ごはん なすのみそじる エネルギー 小 613 kcal 中 786 kcal	6 ごぼうサラダ 豆腐ハンバーグ 麦ごはん 夏野菜カレー エネルギー 小 654 kcal 中 830 kcal
9 野菜のナムル ショウロンポウ(2・2) 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 小 626 kcal 中 777 kcal	10 きんぴらごぼう アジの南蛮づけ はくはん なめこのみそじる エネルギー 小 627 kcal 中 745 kcal	11 大根サラダ オムレツ 米粉パン ベーコンと野菜のクリームスープ エネルギー 小 565 kcal 中 696 kcal	12 なすのみそいため ちくわのカレーあげ(2・3) 麦ごはん さわにわん エネルギー 小 595 kcal 中 774 kcal	13 こんにやく入りキャベツサラダ バイクドポテト ソフトめん ミートソース エネルギー 小 657 kcal 中 828 kcal
<b>令和6年度 海津市の食育テーマ</b> <b>いっしょに野菜をたべよう</b>				
<b>業者配送</b> ◇17日(火)お月見デザート				
<b>17 十五夜の献立</b> お月見デザート さつまいも大根のもの 十五夜バーグ 麦ごはん 月見じる エネルギー 小 602 kcal 中 777 kcal				
<b>18</b> ジャーマンポテト 白身魚のフリッター(2・2) 黒パン ミネストローネ エネルギー 小 628 kcal 中 758 kcal				
<b>19 食育の日</b> 西美濃野菜のおひたし とり肉のトマトおろしだれ 麦ごはん けんちんじる エネルギー 小 578 kcal 中 711 kcal				
<b>20</b> 切り干し大根ときのこのいため ししゃもの磯部あげ(2・2) 麦ごはん(委託) ごまキムチじる エネルギー 小 641 kcal 中 774 kcal				
<b>24</b> ひじきのそぼろいため 白身魚のねぎみそ焼き はくはん 豆腐ときこのすましじる エネルギー 小 583 kcal 中 692 kcal				
<b>25</b> フルーツジュレ 野菜コロッケ 小型パン 塩焼きそば エネルギー 小 609 kcal 中 820 kcal				
<b>26</b> 赤じそあえ さんまのかば焼きふう 麦ごはん とんじる エネルギー 小 579 kcal 中 716 kcal				
<b>27</b> パンパンジードレッシング 春雨サラダ とり肉のヤンニョムソース キムたくごはん 中華卵スープ エネルギー 小 580 kcal 中 761 kcal				
30 さつまいものきんぴら 厚あげの肉みそかけ 麦ごはん ごもじる エネルギー 小 636 kcal 中 798 kcal	<b>今月の旬の食べもの</b> ○かぼちゃ ○とうがん ○里いも ○さつまいも ○なめこ ○オクラ ○さんま ○あじ ○いわし ○さば			
<b>今月の地場産物</b> ○海津市産 ・なす・甘長ピーマン・油揚げ ・しいたけ・米 ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・大豆もやし				<b>お月見を楽しんでみませんか?</b> 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。 2024年の十五夜は9月17日です。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

**備える**

- 水**
  - 1人1日3リットル × 3日分以上必要。
- 食料品**
  - 食べ慣れているもの。
  - 保存性の高いもの。
  - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
  - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
  - カセットコンロ・ボンベ。

**買う・買い足す**

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

**食べる・使う**

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

## 作ってみませんか かいづちの給食レシピ～なすのみそいため～

- 【材料】(4人分)
- ・ サラダ油 小さじ1/2
  - ・ ぶたもも肉 80g
  - ・ 酒 小1
  - ・ 甘長ピーマン 2本
  - ・ なす 1本
  - ・ たまねぎ 1/4玉
  - ・ にんじん 1/5本
  - ・ みそ 小2弱
  - ・ しょうゆ 小1弱
  - ・ 砂糖 小1強
  - ・ 片栗粉 小1弱

- 【作り方】
- ① 豚肉は短冊切りにする。甘長ピーマンは小口切り、なすは乱切り、たまねぎは薄切り、にんじんは銀杏切りにする。
  - ② フライパンに油を熱し、酒を振っておいたぶた肉を炒める。
  - ③ ぶた肉に火が通ったらにんじん、たまねぎ、なす、甘長ピーマンを加えて炒める。
  - ④ 野菜に火が通ったら調味料を入れさっと炒める。
  - ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、盛り付ける。



※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)