



令和7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
1 海津食材の日 きゅうりのおかかあえ とり肉のからあげ 麦ごはん なすのみそしる エネルギー 小 554 kcal 中 712 kcal	2 カラフルサラダ ベイクドポテト 麦ごはん 夏野菜カレー エネルギー 小 610 kcal 中 779 kcal	3 ごぼうサラダ タラのフライ 食パン 野菜スープ エネルギー 小 544 kcal 中 675 kcal	4 ビーフィンのいため物 肉団子の彩り野菜ソース 麦ごはん 中華スープ エネルギー 小 545 kcal 中 698 kcal	5 高野豆腐のふくめに さけのてり焼き 麦ごはん おくらと冬瓜のみそしる エネルギー 小 565 kcal 中 725 kcal
8 ひじきのいために ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん えのきたけのすましじる エネルギー 小 529 kcal 中 682 kcal	9 じゃがいもとツナのもの 豆腐ハンバーグのおろしだれ 麦ごはん なめこのみそしる エネルギー 小 583 kcal 中 745 kcal	10 大根とわかめのサラダ ホキのレモンソース 黒食パン ミネストローネ エネルギー 小 625 kcal 中 767 kcal	11 冷凍パイ なすのみそいため 厚揚げのそぼろあんかけ(2・3) 麦ごはん けんちんじる エネルギー 小 562 kcal 中 731 kcal	12 キャベツとほうれん草のソテー フライドパンプキン ソフトめん ミートソース エネルギー 小 678 kcal 中 862 kcal
今月の旬の食べもの ○なす ○しいたけ ○オクラ ○しめじ ○かぼちゃ ○なめこ ○とうがん ○あじ ○さつまいも ○さば ○さといも	16 大根と厚揚げのもの さばのごまだれ焼き はくはん 里もとわかめのみそしる エネルギー 小 589 kcal 中 706 kcal	17 キャベツのソテー 焼きウインナー(1・2) 米粉パン 豆のポタージュ エネルギー 小 553 kcal 中 701 kcal	18 そぼろとごぼうのいために ししゃもの米粉あげ(2・2) 麦ごはん 大根とふのすましじる エネルギー 小 558 kcal 中 704 kcal	19 食育の日 切り干し大根としいたけのいために とり肉の南濃みかんジャム焼き 麦ごはん(委託) 小松菜のみそしる エネルギー 小 618 kcal 中 745 kcal
22 キャベツの香りあえ あじのなんばんづけ 麦ごはん とんじる エネルギー 小 588 kcal 中 756 kcal	今月の地場産物 ○海津市産 ・なす ・しいたけ ・甘長ピーマン ・米 ・油揚げ ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・もやし	24 フルーツジュレ オムレツ 小型パン 塩焼きそば エネルギー 小 578 kcal 中 724 kcal	25 春雨の中華あえ 野菜シュウマイ(2・3) 麦ごはん 麻婆豆腐 エネルギー 小 653 kcal 中 791 kcal	26 きゅうりの甘酢あえ ちくわの天ぷら(2・3) キムたくごはん もずくじる エネルギー 小 550 kcal 中 738 kcal
29 野菜たっぷりメニュー 野菜たっぷりドライカレー 小魚とさつまいものあげに 麦ごはん きのコススープ エネルギー 小 638 kcal 中 818 kcal	30 野菜のナムル とり肉のヤンニョムソース 麦ごはん 卵スープ エネルギー 小 548 kcal 中 704 kcal	業者配送 ◇11日(木) 冷凍パイ	作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ 野菜たっぷりドライカレー 29日の給食から ～ < 材料 > (4人分) ・油 小さじ1 ・おろししょうが 小さじ1 ・おろしにんにく 小さじ1 ・豚ミンチ肉 120g ・たまねぎ 小1玉 ・にんじん 1/2本 ・大豆水煮 60g ・赤ピーマン 1/8個 ・コーン水煮 20g ・トマトピューレ 大さじ2 ・カレー粉 小さじ1 ・ガラムマサラ 少々 ・ケチャップ 大さじ1強 ・ソース 小さじ2 ・コンソメ 小さじ1/4 ・塩 小さじ1/3 ・ごはん 4人分 < 作り方 > ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、大豆は粗みじんに切る。赤ピーマンは種を取りのぞき、粗みじんに切る。コーンは水気を切っておく。 ②フライパンに油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを入れて香りを出し、豚ミンチを加えてバラバラに炒める。 ③たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、火が通ったら赤ピーマンも加えて炒める。 ④Aの調味料を加えて混ぜ、大豆、コーンも加えて炒める。 ⑤皿に盛りつけたごはんにかけてできあがり。 「野菜たっぷりメニュー」はこのマークが目印！ 作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ 野菜たっぷりドライカレー 29日の給食から ～ 作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ 野菜たっぷりドライカレー 29日の給食から ～	

9月のお話

実りの秋 果物を食べていますか？



おうちで果物を食べていますか？「健康日本21」では、生活習慣病の予防や健康の保持増進のために、1日200グラムの果物を食べることを目標としています。

● 果物にはこんな成分がふくまれています ●

★皮ふや血管を丈夫にし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれています。

★おなかのそうじをしてくれる、食物せんいが多くふくまれています。



★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれています。

★体から余分な塩分を出して、高血圧を予防する、カリウムが多くふくまれています。



● 旬の果物を知ろう ●

日本では春夏秋冬、それぞれ旬の果物が味わえます。どんな果物がいつ頃出回るか知っていますか？



※学校給食に使わ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を通じてお知らせしています。)

※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。

※海津市のホームページから、給食で作っている様子を見ることができるよう →



こちらを読み取ってね♪

