

9月 中学校給食献立表(9月1日~9月17日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

16日(火)

17日(水)

献立名

牛乳
白飯
豚汁
ひじきの炒め煮
はりはり大根

牛乳
白飯
麻婆豆腐
ポークしゅうまい
絆三絲(バンサンスー)

牛乳
ガーリックライス
コーンポタージュ
かぼちゃコロッケ
きゃべつサラダ

牛乳
白飯
かやくうどん
岩津ねぎ平天
ツナごぼうサラダ
エゴ昆布

牛乳
白飯
米粉ワントンスープ
酢豚
もやしナムル

牛乳
白飯
いも団子汁
ちくわの磯辺揚げ
きゃべつとくあんの和え物

牛乳
白飯
菊のそうめん汁
鶏肉の照り焼き
もやしのピリ辛和え

牛乳
白飯
中華スープ
焼き餃子
中華サラダ

牛乳
白飯
じゃがいものみそ汁
鶏肉とごぼうのごまだれ煮
小松菜とツナの和え物

牛乳
ゆかりごはん
沢煮碗
鯖の香味焼き
じゃこビーマン

牛乳
白飯
大根のみそ汁
豚肉のしょうが炒め
にんじんしりしり

牛乳
白飯
ハッシュドビーフ
ハンバーグ
ジャーマンサラダ

材料名および使用量(ｇ)

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* 豚バラ(スライス) 20 1
じゃがいも 20 5
緑豆もやし 10 4
にんじん 10 3
つきこんにやく 10 4
ごぼう(洗い) 5 4
葉ねぎ 5 3
みそ(赤) 10 1
あごだし 0.5 2
水 130 5
ひじき 2 2
* 鶏肉(若5) 20 1
カット平天(調) 5 1
にんじん 10 3
つきこんにやく 10 4
干し椎茸(スライス) 0.5 4
米油 0.5 6
しょうゆ(濃) 3 3
さとう(三温) 2.5 5
みりん 1 4
切干大根 5 4
しらす干し 2.5 2
にんじん 10 3
酢 1.5 3
しょうゆ(淡) 1 1
さとう(三温) 0.3 5

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* 合挽肉(4.8) 35 1
* 豆腐(冷) 100 1
たまねぎ 30 4
にんじん 20 3
たけのこ(水煮) 10 4
水 110 4
* クリームコーン(冷) 30 4
ホールコーン(冷) 1 4
* カットペーコン(短冊) 0.3 4
たまねぎ 20 4
パセリ 1 3
豆板醤 0.2 1
みそ(赤) 10 1
さとう(三温) 1 5
清酒 1 1
でんぶん 1 5
水 5 5
* ポークしゅうまい(冷) 2 1
はるさめ 5 5
きゃべつ 25 4
にんじん 25 4
ホールコーン(冷) 5 4
しょうゆ(淡) 2.2 4
酢 0.8 6
ごま油 0.3 6
さとう(三温) 0.3 5
辛子 0.03 3

牛乳 1本 2
精白米 80 5
にんにく 1.5 4
たまねぎ 20 4
清酒 3 1
塩 0.8 1
こしょう(白) 0.05 5
水 110 4
* カットペーコン(短冊) 0.3 4
たまねぎ 20 4
パセリ 1 3
上新粉 7 5
オリーブ油(中学校用) 7 6
* 牛乳(調) 50 2
生クリーム 5 2
ぶどう酒(白) 1 1
塩 0.8 3
こしょう(白) 0.02 2
ガーリック 0.02 2
カット昆布(だし用) 0.5 5
水 75 5
かぼちゃコロッケ(冷) 1 3
でんぶら油 8 6
きゃべつ 40 4
にんじん 10 3
酢 1 1
米油 1 6
塩 0.3 6
こしょう(白) 0.01 6

牛乳 1本 2
精白米 80 5
水 112 5
* うどん(冷) 65 5
* 油あげ(冷) 8 1
わかめ(乾) 0.5 2
にんじん 15 3
葉ねぎ 5 3
干し椎茸(スライス) 0.5 4
しょうゆ(淡) 1 1
清酒 5 1
けずりふし(だし用) 1 1
こしょう(白) 0.02 2
ガーリック 0.02 2
ごま油 0.3 6
煮干し(だし用) 1 5
カット昆布(だし用) 0.5 3
水 130 3
* 豚肉(角) 30 1
しょうゆ(濃) 1.5 4
しょうが 0.5 4
清酒 0.3 4
みりん 0.2 2
でんぶん 6 5
てんぶら油 5 6
たまねぎ 15 4
にんじん 5 3
こしょう(白) 0.01 1
たけのこ(水煮) 8 4
赤ピーマン 5 3
米油 1 6
しょうゆ(濃) 2.4 3
さとう(三温) 2.4 5
酢 2.4 5
ケチャップ 2.4 5
水 10 4
緑豆もやし 40 4
葉ねぎ 3 3
にんにく 0.1 4
ごま油 0.5 6
塩 0.2 2

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* 厚揚げ(冷) 30 1
たまねぎ 20 4
にんじん 20 3
ごぼう(洗い) 10 4
葉ねぎ 5 3
しょうゆ(淡) 4.5 5
清酒 1 1
けずりふし(だし用) 1 1
塩 0.2 3
こしょう(黒) 0.02 0.5
ガーリック 0.02 130
* 鶏肉(若10) 80 1
さとう(三温) 3 5
上新粉 3 5
でんぶん 2 5
みりん 0.8 1
* 鶏肉(若10) 80 1
さとう(三温) 3 5
カット昆布(だし用) 0.5 3
水 130 3
* 米餃子(冷) 2 1
きゅうり 30 4
にんじん 20 4
しょうゆ(濃) 5 3
しょうゆ(淡) 0.9 5
さとう(三温) 0.8 5
豆板醤 0.15 5

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* ほうちん(冷) 30 1
きく 0.8 4
* 油あげ(冷) 5 1
にんじん 15 3
にら 10 3
干し椎茸(スライス) 0.5 4
しょうゆ(淡) 4 4
清酒 1 1
けずりふし(だし用) 1 1
塩 0.2 0.5
こしょう(黒) 0.02 0.02
ガーリック 0.02 130
ごま油 0.3 6
煮干し(だし用) 1 1
* いりごま(きざきざ) 0.3 4
* しょうが 0.2 4
米油 0.5 6
さとう(三温) 3 5
しょうゆ(濃) 3 5
みりん 1.5 3
でんぶん 0.5 5
こまつな 20 3
まぐろ油漬(フレーク) 10 1
だいこん 30 4
しょうゆ(淡) 2 2
さとう(三温) 0.2 5

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* 豆腐(冷) 25 1
* 油あげ(冷) 5 1
わかめ(乾) 0.5 2
にんじん 15 3
だいこん 10 4
えのきだけ 10 4
みつば 5 3
しょうゆ(淡) 5 5
清酒 1 1
煮干し(だし用) 1 1
塩 0.2 130
* 鶏肉(スライス) 45 1
たまねぎ 25 4
葉ねぎ 5 3
しょうが 0.8 4
米油 1 6
しょうゆ(濃) 4 4
さとう(三温) 1.5 5
みりん 0.5 5
レモン果汁 0.5 4
さとう(三温) 0.5 5
塩 0.05 6
水 2.3 6
しらす干し 2 2
ピーマン 20 3
糸こんにやく 20 4
ごま油 10 4
しょうゆ(濃) 0.5 6
みりん 1.8 5
さとう(三温) 0.5 5

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* 豆腐(冷) 25 1
* 油あげ(冷) 5 1
わかめ(乾) 0.5 2
にんじん 15 3
だいこん 10 4
えのきだけ 10 4
みつば 5 3
しょうゆ(淡) 5 5
清酒 1 1
煮干し(だし用) 1 1
塩 0.2 130
* 鶏肉(スライス) 45 1
たまねぎ 25 4
葉ねぎ 5 3
しょうが 0.8 4
米油 1 6
しょうゆ(濃) 4 4
さとう(三温) 1.5 5
みりん 0.5 5
レモン果汁 0.5 4
さとう(三温) 0.5 5
塩 0.05 6
水 2.3 6
しらす干し 2 2
ピーマン 20 3
糸こんにやく 20 4
ごま油 10 4
しょうゆ(濃) 0.5 6
みりん 1.8 5
さとう(三温) 0.5 5

牛乳 1本 2
精白米 100 5
水 140 5
* 豆腐(冷) 25 1
* 油あげ(冷) 5 1
わかめ(乾) 0.5 2
にんじん 15 3
だいこん 10 4
えのきだけ 10 4
みつば 5 3
しょうゆ(淡) 5 5
清酒 1 1
煮干し(だし用) 1 1
塩 0.2 130
* 鶏肉(スライス) 45 1
たまねぎ 25 4
葉ねぎ 5 3
しょうが 0.8 4
米油 1 6
しょうゆ(濃) 4 4
さとう(三温) 1.5 5
みりん 0.5 5
レモン果汁 0.5 4
さとう(三温) 0.5 5
塩 0.05 6
水 2.3 6
しらす干し 2 2
ピーマン 20 3
糸こんにやく 20 4
ごま油 10 4
しょうゆ(濃) 0.5 6
みりん 1.8 5
さとう(三温) 0.5 5

防災の日

世界の料理

旬

地産地消

郷土料理

行事食

旬

旬

行事食

郷土料理

旬

中学

704kcal 24.3g

エネギー/たんぱく質

中学

828kcal 29.6g

エネギー/たんぱく質

中学

859kcal 19.4g

エネギー/たんぱく質

中学

624kcal 21.4g

エネギー/たんぱく質

中学

708kcal 21.9g

エネギー/たんぱく質

中学

711kcal 21.2g

エネギー/たんぱく質

中学

689kcal 31.6g

エネギー/たんぱく質

中学

619kcal 17.3g

エネギー/たんぱく質

中学

704kcal 27.4g

エネギー/たんぱく質

中学

779kcal 32.5g

エネギー/たんぱく質

中学

739kcal 30.0g

エネギー/たんぱく質

中学

908kcal 33.3g

エネギー/たんぱく質

※「※」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)につけています。

※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていないくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

※ 精白米については、残食量をみながら1人あたり87g～100gで炊飯しています。

6つの食品群

栄養素の働きによって、食品を6つに分類しています

1群 たんぱく質

2群 無機質

3群 カロテン

4群 ビタミンC

5群 炭水化物

6群 脂質

主 に 体 の 組 織 を つ く る

主 に 体 の 調 子 を 整 え る

主 に エ ネ ル ギ ー に な る

中学校給食センターホームページ

https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc

中学校給食センターの日々の様子や

食育情報を掲載しています。

令和7年度 9月 中学校給食献立表(9月18日~9月30日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	18日(木)					19日(金)					22日(月)					24日(水)					25日(木)					26日(金)					29日(月)					30日(火)																																							
献立名	牛乳 白飯 カレーうどん じゃがいもの鶏そぼろ煮 小松菜のおかか和え					牛乳 白飯 八宝菜 春巻き チヨレギサラダ エゴ昆布					牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 秋刀魚のかば焼き もやしの和え物					牛乳 白飯 はるさめスープ ビビンバ(合挽肉) ビビンバ(野菜)					牛乳 白飯 呉汁 鶏肉のみぞれ煮 きゅうりの梅和え					牛乳 白飯 小松菜のみそ汁 鰯のレモンソース焼き うの花のいり煮					牛乳 白飯 ポークカレー 米粉チキンカツ コールスローサラダ					牛乳 白飯 かきたま汁 ほっけの照り焼き きんぴら																																							
材料名および使用量(ｇ)	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2																																										
	精白米	80	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5																																										
	水	112		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140																																											
	*うどん(冷)	60	5	*いか(かのご・冷)	40	1	かぼちゃ	20	3	はるさめ	8	5	*大豆(むし)	8	1	*油あげ(冷)	5	1	*豚バラ(スライス)	20	1	*鶏卵	20		*たまねぎ	45	4	にんじん	5	5	にんじん	5	5	にんじん	5	5																																							
	*豚肉(スライス)	25	1	清酒	2		*油あげ(冷)	10	1	*豚肉(細切)	20	1	*豆乳	20	1	こまつな	20	3	たまねぎ	45	4	じゃがいも	30	5	わかめ(乾)	0.5	2	にんじん	20	3	まいたけ	5	5	えのきだけ	5	5																																							
	たまねぎ	20	4	ちくわ	10	1	たまねぎ	20	4	こまつな	20	1	*油あげ(冷)	5	1	じゃがいも	15	5	たまねぎ	20	4	しょうが	0.8	4	にんじん	20	3	しょうが	0.8	4	葉ねぎ	5	5	しょうゆ(淡)	5	5																																							
	にんじん	10	3	たまねぎ	40	4	にんじん	15	3	にんじん	10	3	じゃがいも	15	5	こぼろ(さががき)	10	4	にんじん	10	3	にんにく	0.5	4	米油	1	6	上新粉	7	5	塩	0.2	2	けずりぶし(だし用)	3	3																																							
	葉ねぎ	5	3	はくさい	25	4	しめじ	10	4	干し椎茸(スライス)	0.3	4	しょうゆ(淡)	4		清酒	1	1	にんじん	10	3	麦みそ	10	1	煮干し(だし用)	2		煮干し(だし用)	1	1	水	130		さわら(60・冷)	1枚	1	カレー粉	1	1																																				
	しょうゆ(淡)	3	3	緑豆もやし	20	4	葉ねぎ	5	3	しょうゆ(淡)	4		だいこん	20	4	だいこん	20	4	にんにく	0.5	4	にんにく	0.5	4	米油	1	6	上新粉	7	5	塩	0.2	2	けずりぶし(だし用)	3	3																																							
	しょうゆ(濃)	3	3	にんじん	10	3	みそ(赤)	10	1	清酒	1	1	にんじん	10	3	葉ねぎ	5	3	煮干し(だし用)	2		煮干し(だし用)	1	1	水	130		さわら(60・冷)	1枚	1	カレー粉	1	1	ソース(ウスター)	6	6	ケチャップ	4	4	しょうゆ(濃)	2	2																																	
	清酒	1	1	たけのこ(水煮)	5	4	けずりぶし(だし用)	2		塩	0.2		にんじん	10	3	葉ねぎ	5	3	煮干し(だし用)	2		煮干し(だし用)	1	1	水	130		さわら(60・冷)	1枚	1	カレー粉	1	1	ソース(ウスター)	6	6	ケチャップ	4	4	しょうゆ(濃)	2	2																																	
	カレー粉	0.5	5	干し椎茸(スライス)	0.5	4	煮干し(だし用)	1		こしょう(黒)	0.02		しょうゆ(濃)	2.3	5	*鶏肉(若20)	60	1	レモン果汁	0.4	4	さとう(三温)	2	5	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2		ぶどう酒(赤)	1	1	塩	0.4	1	こしょう(黒)	0.02	2	パプリカパウダー	0.02	2	水	85		*米粉チキンカツ(冷)	1	1	てんぶら油	8	6	きやべつ	35	4	緑豆もやし	10	4	にんじん	5	3	酢	2.5	1	オリーブ油(中学校用)	1	6	さとう(三温)	0.8	5	塩	0.3	3	こしょう(白)	0.01	1
	塩	0.2	2	にんにく	0.3	4	ごま油	1	6	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		煮干し(だし用)	1	1	水	110		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5												
	けずりぶし(だし用)	3	3	ごま油	1	6	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																					
	でんぶん	1	5	しょうゆ(淡)	3.5	5	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																					
水	100		清酒	1	1	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
じゃがいも	40	5	塩	0.2	2	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
*鶏挽肉(粗)	20	1	こしょう(黒)	0.03	3	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
にんじん	5	3	煮干し(だし用)	1	1	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
しょうが	0.15	4	カット昆布(だし用)	0.5	5	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
米油	0.5	6	でんぶん	2.5	5	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
しょうゆ(濃)	1.2	1	水	40		さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
清酒	1	1	*春巻き(冷)	1	4	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
さとう(三温)	0.8	5	てんぶら油	8	6	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
塩	0.3	3	だいこん	20	4	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
水	8		きやべつ	20	4	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
こまつな	25	3	にんじん	10	3	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
きやべつ	20	4	しょうゆ(淡)	1.5	1	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
にんじん	10	3	酢	2.5	6	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
花かつお	0.5	1	ごま油	1.5	6	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
しょうゆ(淡)	1.7	1	さとう(三温)	1	5	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
さとう(三温)	0.3	5	塩	0.1	1	さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
			こしょう(白)	0.01		さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60	1	だいこん	20	4	しょうが	0.5	4	米油	0.5	6	しょうゆ(濃)	3.7	5	さとう(三温)	1.7	5	みりん	0.8	5	きゅうり	45	4	うめびしお	2	4	花かつお	0.5	1	酢	0.5	1	さとう(三温)	0.3	5																						
			カット昆布(再利用)			さんま(開・40・冷)	1	1	てんぶら油	8	6	カット昆布(だし用)	1	1	水	130		*鶏肉(若20)	60																																																								

災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、防災時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち備蓄食品



水



野菜ジュース



缶詰類



菓子類

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目量となります。

野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできる真空パックや缶詰などで高たんぱく食品の備蓄が役立ちます。

米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

まごわ(は)やさしいこ



給食でも「まごわ(は)やさしいこ」の食材をとりいれています。

秋の行事食に親しもう!

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句のひとつですが、あまりなじみがないかも知れません。「菊の節句」とも言われる重陽の節句にちなんで、給食にも食用菊を使ったそうめん汁が登場します。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、特に「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されています。