

令和7年度 9月 学校給食献立表

千丁学校給食センター

月		火	水	木	金
献立	1 切り干し大根のあえもの 「防災の日」献立 (のり) いわしのしょうが煮 セルフおにぎり すいとん 9月1日は「防災の日」です。1923年に関東大震災が起こった日であり、それにちなんで定められました。日ごろから、災害へのそなえをしておくことが大切です。	2 パインのサラダ ミルクパン なすとひき肉のスパゲティ パイナップルは、見た目が松の実に似ていて、りんごのような味がするところから、英語で松の意味の「パイン」とりんごの意味の「アップル」をあわせて名前がつけられました。	3 ごまネーズサラダ 一食□ こんぶつくだに 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ごまの原産地はアフリカのサバンナ地方です。日本には中国を通して伝わったとされ、奈良時代には重要な作物として栽培されていました。ごまは、すりごまにすることで消化吸収も良くなります。	4 ツナサラダ 豆腐ハンバーグのトマトソースかけ 丸パン コーンクリームスープ 牛乳には、カルシウムが多く含まれるだけでなく、病気の菌から体を守ってくれたり、イライラをしずめたりする働きがあります。残さず飲むようにしましょう。	5 ナムル 春巻き やきめし スタミナスープ スタミナスープには、豚肉とにらが入っています。これらの食品は、夏バテ予防や疲労回復に役立ちます。まだまだ暑い日が続きますので、しっかりと食べましょう。
	中781 幼462 小学校はありません 牛乳 鶏肉 いわし 米 麦 さつまいも すいとん 砂糖 のり だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	小615 中814 幼503 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ミルクパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 なす たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン 枝豆	小606 中770 幼474 牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪こんぶ 米 砂糖 油 ごま 麦 じゃがいも こんにゃく かぼちゃ 人参 ほうれん草 いんげん もやし	小603 中755 幼472 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豆腐 ハンバーグ ツナ パン 油 砂糖 たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン キャベツ きゅうり	小600 中823 幼504 豚肉 牛乳 春巻き 米 麦 油 じゃがいも 砂糖 たまねぎ 人参 もやし キャベツ にら コーン グリンピース しいたけ こまつな ほうれん草
	8 一食とうふ 一食しょうゆ たくあんあえ 麦ごはん 酢豚 暑い日が続きますので、今日は冷たい豆腐にしました。容器から出して、しょうゆをかけて食べてください。	9 れんこんサラダ 魚のマヨネーズやき ココアパン とうがんと肉だんごのスープ 冬瓜(とうがん)は、日本では平安時代にすでに栽培されていました。秋に熟しますが、貯蔵性があり冬まで品質を保てるため、冬の瓜(うり)と書いて冬瓜と呼ばれるようになりました。	10 ひじきのいり煮 あつやきたまご 麦ごはん けんちん汁 ひじきは、海藻の仲間です。海藻は、カルシウム・食物せんいも多く含んでいます。これらは不足しやすい栄養素なので、積極的に食べるようにしましょう。	11 えだまめの塩ゆで つきあげ(さつまいもの天ぷら) ミルクパン 八宝菜 さつまいもは、中国から沖縄県に伝わり、その後、鹿児島県の薩摩(さつま)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。「かんしょ」とも呼ばれます。かんしょは、甘みのある芋の意味です。	12 かみんこサラダ 千丁ようちえん リクエスト給食 ぶどうゼリー (麦ごはん) ポークカレーライス (カレールウ) 今日は、千丁幼稚園のリクエスト給食です。幼稚園のみなさんが放送けんこうを考えてくれましたので、よく聴(き)いてください。
小588 中746 幼396 牛乳 豚肉 糸かつお 豆腐 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 しょうが にんにく たまねぎ ビーマン たくあん にんじん たけのこ キャベツ きゅうり	小586 中740 幼455 牛乳 ホキ ミートボール 鶏肉 ココアパン ばるさめ 油 砂糖 とうがん しいたけ たまねぎ コーシ にんじん ねぎ れんこん キャベツ	小570 中712 幼461 牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 卵 大豆 天ぷら あげ 米 麦 砂糖 こんにゃく だいこん にんじん ねぎ キャベツ しめじ しいたけ いんげん	小584 中783 幼505 牛乳 豚肉 いか うずらの卵 ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 たまねぎ じゃがいも 油 砂糖 たけのこ きくらげ 枝豆	小667 中811 幼556 豚肉 牛乳 さきいか 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ごぼう きくらげ	
献立	15 敬老の日 おじいちゃんおばあちゃん いつもありがとう!	16 いんげんのごまあえ さばのしおやき 麦ごはん 豚汁 昨日は敬老の日でした。日本人の平均寿命は世界一です。その理由の一つには、和食の文化があります。和食は「日本型食生活」とよばれ、外国から健康によい食事のお手本として注目されてきました。今日を機会に、和食を見直してみましよう。	17 はるさめのすの物 ひじきシウマイ (1. 2. 2) 麦ごはん マーボーナス 野菜は水分をたくさん含んでいるものが多いので、ごはんや芋、甘いものを食べた後に野菜を食べると、糖分がうすめられて歯に残ることが少なくなり、むし歯予防にもなります。	18 りんご チリコンカン 丸パン やさいスープ チリコンカンとは、牛ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、ピーマン、豆の水煮、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。アメリカの南に位置するテキサス州で生まれた、メキシコ風のアメリカ料理です。	19 しょうが入りきんぴら (てりやきどんぐり) (麦ごはん) とり肉のてりやきどん きのこ汁 熊本県はしょうがの生産量が全国2位です。その中でも八代市東陽町は、しょうがの生産がさかんです。汁は、秋が旬のきのこを入れてい
	小602 中772 幼492 牛乳 豚肉 豆腐 さば 米 麦 油 ごま さつまいも 砂糖 にんじん ごぼう キャベツ おぎ だいこん しょうが いんげん もやし	小579 中763 幼457 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ しゅうまい 大豆 米 麦 砂糖 油 じゃがいも 春雨 なす ねぎ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし	小580 中739 幼440 牛乳 ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 丸パン じゃがいも 油 砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん トマト りんご	小585 中723 幼485 鶏肉 牛乳 天ぷら 茎わかめ 米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 小 たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ しめじ エリンギ えのきたけ にんじん れんこん	
	22 こまつなのおひたし たちうおフライ 麦ごはん きしめん汁 小松菜という名前は、八代(はちだい)将軍徳川吉宗がつけたそうです。現在の東京都江戸川区小松川付近へ鷹(たか)がりに行った時すまし汁を食べ、食材の青菜をとて気に入り、この地名から「小松菜」と名付けたといわれています。	23 秋分の日 暑い夏から涼しい秋へと 変わり始め、昼の長さや夜の 長さが同じになる日で	24 ゆかりあえ ちくわのいそべあげ (1. 1. 2) 麦ごはん ごもく煮 いそべあげは、のりを衣に使ったあげ物です。のりが磯(いそ)でとれることからこのようによばれています。	25 ピーズサラダ イチゴジャム コッペパン 親子うどん 枝豆を収穫せず、そのまま育てると大豆になります。枝豆はたんばく質だけでなく、ビタミンB群も豊富です。	26 スパゲティサラダ (麦ごはん) ハヤシライス (ハヤシルウ) 千丁学校給食センターで使う麦は、「ぶちまるくん」という名前のものです。熊本県産小麦を100%使用し、ぶちまるとし食感が楽しめます。食物せんい、ミネラルなどがつまっています。
小549 中719 幼401 牛乳 鶏肉 太刀魚フライ かつお節 米 麦 油 ワンタン 砂糖 キャベツ だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし	小584 中760 幼470 牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ あおのり 米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 天ぷら 粉 油 ごぼう にんじん しいたけ いんげん たけのこ キャベツ もやし ゆかり	小588 中747 幼483 牛乳 かまぼこ 鶏肉 卵 かつお節 大豆 ツナ わかめ コッペパン うどん 麺 いちごジャム にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり 枝豆	小648 中797 幼533 豚肉 牛乳 米 麦 じゃがいも 油 スパゲティ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン		
献立	29 五色あえ いりこのつくだに 麦ごはん 肉じゃが よくかむことは、歯やあごを強くするために大切なことです。やわらかい物よりかたい物の方が、かむ回数は多くなります。しっかりとんで食べましょう。	30 メンチカツ (サラダ) (たれ) ひのくにパン 冷やし中華 冷やし中華はどこで生まれた料理か知っていますか? 答えは「日本」です。暑くて食欲がない時にも食べやすく、野菜などの具と一緒に栄養がとれる料理です。	今月使う旬の食材 かぼちゃ 里いも さつまいも しいたけ しめじ チンゲンサイ とうがん なす いんげん ぶどう		自分でコントロールしよう 体内時計 人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っているようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をする、昼間は外で活動することなどがよいとされています。
	小602 中777 幼440 牛乳 厚揚げ 豚肉 いりこ 米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 小 たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ コーン	小584 中783 幼505 牛乳 鶏肉 ミンチカツ ひのくにパン 中華麺 油 きゅうり もやし キャベツ にんじん			睡眠の役割 眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。
	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。