

# 9月 給食だより

令和5年8月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



## 家庭で備えておきたいもの

### 水

◎調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

### カセットコンロ・カセットボンベ

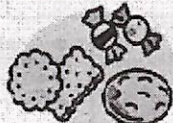
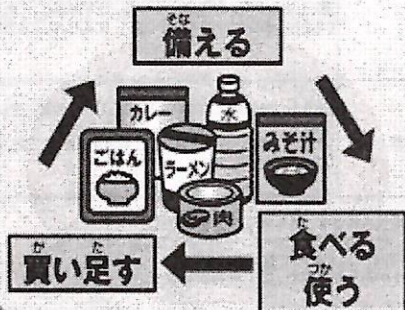
◎ボンベは1週間当たり、1人6本程度必要です。

### 食料品

◎保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

◎栄養バランスの偏りを防ぐため、主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

◎甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちやわづらわする効果もあります。



## 秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月29日です。

9月29日の給食は、ごはん・すまし汁・鶏肉と里芋のごまみそ煮・つきみだんごのお月見献立です♪

本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。  
今月の食材は、「切干大根」です。

- ☆切干大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにしてつくります。
- ☆日本では、宮崎県で最も多くつくられています。
- ☆切干大根には、食物繊維やカルシウムがたくさん含まれています。
- ☆9月の給食では、9月1日の「切干大根のサラダ」に使用します。



令和5年9月分

# 学校給食献立表

8/31 木 ~ 9/29 金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
8/31 木 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ テンジャオロウスー ゼリー	【米 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、 (水) 【牛肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ、三温糖、酒、でんぶん、 (水) 【ゼリー	9/15 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ 濃、しょうゆ、三温糖、みりん、(水) 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油
9/1 金 はし	ミニパンキンパン 牛乳 スパゲティナポリターナ 切干大根のサラダ	【ミニパンキンパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、にんにく、トマト水煮、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソ ース、塩、こしょう 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩	9/19 火	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、 油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケ チャップ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、(水) 【みかん、パイ、黄桃、シロップ
9/4 月	げんまいごはん 牛乳 ハヤシチュー フレンチサラダ	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピュー レ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ベイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	9/20 水	ミニココアパン 牛乳 野菜ソテー カントリーポテト	【ミニココアパン 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソ ース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【じゃがいも、油、塩、こしょう
9/5 火	ミニパン 牛乳 ビーフソテー ミンチカツ	【ミニパン 【ビーフ、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、ご ま油、塩、こしょう 【ミンチカツ、油	9/21 木 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さけの塩焼き	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、 (水) 【鮭、油
9/6 水 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ マーボーなす	【米 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、 塩、こしょう、(水) 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、ポーンストック、赤だしみそ、 しょうゆ濃、三温糖、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、油、ごま油、でんぶん、(水)	9/22 金	コーンピラフ 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【ウイナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とり がらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ濃、サラダ油、酢、砂糖、塩
9/7 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、し ょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、(水) 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	9/25 月 ★ はし	たきこみごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、酒、 油、塩、(水) 【とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぶん、(水)
9/8 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 夏野菜のかきあげ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、(水)、油	9/26 火 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき ほきフライ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ほき、塩、こしょう、小麦粉、(水)、パン粉、油
9/11 月	ミニバイナンパン 牛乳 中華風ごも煮 あまずあえ	【ミニバイナンパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、 しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、塩、でんぶん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	9/27 水	ミニこくとうパン 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【ミニこくとうパン 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ 濃、塩、こしょう、(水) 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油
9/12 火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さばのソース煮	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、(水)	9/28 木 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 あえもの	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、さきかきてんぷら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ 濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん
9/13 水 ★ はし	ごはん 牛乳 八宝菜 焼ききょうざ	【米 【ぶた肉、むきえび、酒、いか、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たけのこ、油、ポーン ストック、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【ぎょうざ、油	9/29 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉と里芋のごまみそ煮 つきみだんご	【米 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、 (水) 【とり肉、さといも、こんにやく、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、(水) 【つきみだんご
9/14 木	ペナチン 牛乳 白いんげん豆のクリームスー プ ドレッシングあえ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、トマト水煮、土しょうが、にんにく、油、トマトピューレ、とりがらスー プ、ターメリック、クミン、とうがらし、塩、こしょう、(水) 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、 塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。</li> <li>●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。</li> <li>●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。</li> <li>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。</li> </ul>		



児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1-2年	492	20.9	17.2	285	67	1.4	2.4	179	0.35	0.46	20	3.7	1.7
学年 3-4年	568	23.8	19.1	300	77	1.7	2.7	203	0.42	0.49	24	4.6	2.1
学年 5-6年	643	26.7	21.0	314	87	2.0	3.1	228	0.48	0.52	27	5.5	2.5

● 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

お願い  
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内  
容」等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご  
協力をお願いします。