

9月 給食だより

令和6年7月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品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。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



世界の料理

◎今月の世界の料理は、9月27日の「なすのパルミジャーナ」で、イタリアの料理です。

◎揚げたなすに、トマトソース・チーズなどを層状に乗せて焼いた料理です。

◎給食では、揚げたなすに、チーズ入りのトマトソースをからめて提供します。



おすすめの備蓄食品

1人1日3ℓを目安に、3日以上



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。

そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておくことで安心です。

主食（炭水化物を多く含むもの）

お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、L牛乳、乾燥ワカメ、乾燥わかめ、調味料、コーン、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、アレルギー対応食品



旧暦の8月15日の夜のことを「十五夜」といい、今年の「十五夜」は、9月17日です。「十五夜」は

「中秋の名月」とも呼ばれ、美しい月を観賞しながら、秋の収穫を感謝する行事です。

また、この時期に収穫されたばかりの里いもを供えることから、「芋名月」と呼ばれることもあります。

17日の給食は、「鶏肉と里芋のごまみそ煮」と「月見団子」がでるお月見献立です。

令和6年9月分

8/28 水 ～ 9/30 月

学 校 給 食 献 立 表

★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
8/28 水 ★ はし	ミニパン いちごジャム 牛乳 肉みそそば ナムル	【ミニパン 【いちごジャム 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、トウバンジャン、 赤だしみそ、しょうゆ濃、みそ、みりん、砂糖、ごま油 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	9/12 木 ★ はし	チャーハン 牛乳 中華スープ あじフライ	【米、やきぶた、ねぎ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、ごま油、〈水〉 【とり肉、はくさい、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、 こしょう、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油
8/29 木	コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ カントリーポテト	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、 〈水〉 【じゃがいも、油、塩、こしょう	9/13 金	ミニパン 牛乳 ボーケビーンズ 切干大根の青じそサラダ	【ミニパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケ チャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
8/30 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 焼きししゃも	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、ささがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょう ゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ししゃも、油	9/17 火 ★ 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 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、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
9/2 月 ★ はし	ごはん 牛乳 とうがんのかき卵汁 切干大根の煮物	【米 【とり肉、たまご、とうがん、えのきたけ、みつば、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、 〈水〉	9/18 水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃサラダ マヨネーズ	【コッペパン 【ベーコン、ショートスパゲティ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、 ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【かぼちゃ、めひじき、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ
9/3 火	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ	【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〉 【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	9/19 木 ★ はし ◆	ゆかりご飯 牛乳 にくわかめうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、牛肉、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、 〈水〉 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん
9/4 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの香味焼き そくせきづけ	【米 【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〉 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩	9/20 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 さつま芋のかきあげ	【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〉 【さつま芋、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、〈水〉、油
9/5 木 ★ はし	ミニパンブキンパン 牛乳 スパゲティナポリターナ りっちゃんサラダ	【ミニパンブキンパン 【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 【ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、はなかつお、きざみこんぶ、酢、サラダ油、塩、砂糖	9/24 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 ペンネのクリーム煮 フレンチサラダ	【コッペパン 【いちごジャム 【ペンネ、ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、牛 乳、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう
9/6 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコーロウ コロッケ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょう ゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【コロッケ、油	9/25 水 ★ はし	ごはん 牛乳 スーミータン 鶏肉のからあげ香味ソース	【米 【たまご、ベーコン、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、コーン、ねぎ、ポーンストック、とりがらスー プ、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【とり肉、塩、こしょう、酒、でんぶん、油、しろねぎ、にんにく、土しょうが、しょうゆ濃、酢、砂糖、ラー 油、ごま油
9/9 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ひじきの炒め煮	【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 ゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	9/26 木 ★ はし	ごはん 牛乳 そばろ煮 さばの塩焼き そくせきづけ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、で んぶん、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩
9/10 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、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、しょうゆ濃、酢、ごま 油	9/27 金 ◆	アップルパン 牛乳 レタスのスープ なすのバルミジャーナ	【アップルパン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、 こしょう、〈水〉 【なす、油、粉チーズ、とけるチーズ、トマトピューレ、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、塩
9/11 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき あまずあえ	【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 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	9/30 月	バーカーパン 牛乳 ポタージュ ミートサンド	【バーカーパン 【とり肉、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、ペイ リーフ、〈水〉 【牛ひき肉、ぶたひき肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、トマト ピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう

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	炭水化物 g	
学年 1・2年	493	20.1	16.9	291	71	1.4	2.3	174	0.34	0.48	18	3.1	1.9	69.9	●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。
学年 3・4年	566	22.8	18.7	303	82	1.7	2.7	197	0.41	0.51	22	3.8	2.2	81.8	●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。
学年 5・6年	640	25.6	20.6	318	93	2	3	221	0.46	0.56	26	4.6	2.6	93.8	●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。

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。