





# 令和4年（2022年） 9月 学校給食献立表




九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	さいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしをとのえるもの (緑)	おもになつやちからのものになるもの (黄)	ちようみりょう	
1	木	コッペパン ハンバーグ コロコロサラダ フルーツカクテル	ハンバーグ チーズ	きゅうり, コーン, にんじん ミックスフルーツ (みかん, バイロ, もも)	コッペパン あぶら, さとう ゼリー, さとう	ケチャップ, ソース, ワイン すし, お, こししょう	621 768
2	金	ごはん チーズはんぺんフライ チゲなべふうじ ぶどう	チーズはんぺんフライ ぶたにく, どうふ	はくさい, たまねぎ, えのき, しいたけ, はくさい, キムチ, にら, にんにく ぶどう	ごはん あぶら ごまあぶら, さとう	しょうゆ, みそ, みりん, さけ	693 836
5	月	ハヤシライス ひよこまめのサラダ	きゅうりにく, ぶたにく, スキムミルク, こなチーズ ひよこまめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん キャベツ, プロッコリー, コーン	ごはん じゃがいも オリーブオイル, さとう	ハヤシルー, ケチャップ, ソース, スープストック, しお すし, しょうゆ, しお, こししょう	638 789
6	火	コッペパン とりにくのレモンソース ひじきナムル レタススープ	とりにく ひじき ソーセージ	レモンかじゅう もやし, こまつな, にんじん レタス, たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく	コッペパン かたくりこ, あぶら, さとう ごまあぶら, さとう	しょうゆ, さけ, しお しょうゆ コンソメ, とりがらスープ, しょうゆ, しお, こししょう	731 907
7	水	ごはん さばのホイルつつみやき そくせきづけ けんちんじる	さば どうふ, あぶらあげ	こんにやく, しめじ, ねぎ きゅうり, にんじん だいこん, ごぼう, にんじん	ごはん さとう さとう さといも	みそ, みりん しょうゆ, すいちみどつがらし かつおだし, しょうゆ, さけ	623 769
8	木	カットパン トンカツ ソース カレーキャベツ ABCマカロニサラダ	トンカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ, もやし, にんじん, セロリ, にんにく, パセリ	コッペパン あぶら ソース カレー マカロニ	コンソメ, しょうゆ, しお, こししょう	659 768
9	金	ごはん にくじゃがに すのもの つきみだんご	きゅうりにく, ぶたにく ちくわ, わかめ	たまねぎ, しらたき, にんじん, いんげん きゅうり	ごはん じゃがいも, さとう さとう	しょうゆ, さけ, みりん すし, しょうゆ, しお つきみだんご	672 880
12	月	こうやどうふのそぼろどん オクラのおかかあえ	とりにく, こうやどうふ, こなチーズ かつおぶし	たまねぎ, いんげん, にんじん オクラ, こまつな	ごはん さとう さとう	しょうゆ, さけ しょうゆ	607 747
13	火	げんりょうパン カレーうどん ごぼうサラダ	ぶたにく, あぶらあげ ハム	たまねぎ, にんじん, ねぎ ごぼう, キャベツ, ほうれんそう	コッペパン うどん, かたくりこ ごま, あぶら, さとう	カレールー, ケチャップ, しょうゆ, わらうだし, カレー しょうゆ, すし, お, こししょう	590 736
14	水	ごはん とりにくのてりやき ゆかりごんぶあえ みそじる	とりにく しおごんぶ どうふ, あぶらあげ, わかめ	しょうが キャベツ, にんじん, ゆかり たまねぎ, にんじん	ごはん さとう, かたくりこ じゃがいも	しょうゆ, みりん, さけ かつおだし, みそ	627 780
15	木	コッペパン しろみぎかなのチリソース かぼちゃのスープ なし	しろみぎかな (メルルーサ) ベーコン	にんにく, しょうが かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, パセリ なし	コッペパン かたくりこ, あぶら, さとう	ケチャップ, チリソース, しお, こししょう コンソメ, しお, こししょう	637 772
16	金	ピピンパ (そぼろ) (ナムル) にらとたまごのスープ	とりにく, ぶたにく たまご, どうふ	しょうが もやし, ほうれんそう, ぜんまい, にんじん はくさい, にら, えのき, にんじん	むぎごはん さとう, ごまあぶら ごま, ごまあぶら, さとう	しょうゆ, トウバンジャン しょうゆ, みりん, わらうだし, ラー油 しょうゆ, ちゅうかスープ, とりがらスープ	616 761
20	火	コッペパン ホキのマヨネーズやき ポトフ	ホキ ソーセージ	たまねぎ, コーン, パセリ キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ, みそ, しお, こししょう コンソメ, しょうゆ, しお, こししょう	614 741
21	水	ごはん ホイコーロー ちゅうかサラダ	ぶたにく, あつあげ ハム	キャベツ, ビーマン, ねぎ, しいたけ, しょうが, にんにく もやし, きゅうり, にんじん	ごはん あぶら, さとう, かたくりこ	デンメンジャン, しょうゆ, さけ, ちゅうかスープ, トウバンジャン, こししょう	644 793
22	木	こくどうパン クリームシチュー あさりのごまドレッシング	きゅうりにく, とりにく, スキムミルク, こなチーズ あさり	たまねぎ, にんじん, しめじ, しいたけ キャベツ, ほうれんそう, にんじん	こくどうパン じゃがいも ごま, さとう, あぶら	シチュールー, スープストック, こししょう しょうゆ, す	649 800
26	月	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうとしめじのごまあえ かぼちゃのみそじる	とりにく あぶらあげ	しょうが, にんにく ほうれんそう, しめじ かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, ねぎ	ごはん かたくりこ, あぶら ごま, さとう	しょうゆ, さけ, しお ごま, さとう かつおだし, みそ	707 888
27	火	コッペパン ポルシチ あっさりポテトサラダ	きゅうりにく, ぶたにく, サークルーム ハム	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーズ, トマト, しめじ きゅうり, コーン, にんじん	コッペパン あぶら, さとう じゃがいも, あぶら, さとう	ケチャップ, スープストック, しお すし, お, こししょう	582 714
28	水	カレーライス プロッコリーとコーンのサラダ	きゅうりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, いんげん, にんにく, しょうが プロッコリー, コーン	むぎごはん じゃがいも, あぶら あぶら, さとう	カレールー, ケチャップ, ソース, スープストック, カレー, しお すし, お, こししょう	605 755
29	木	コッペパン えびグラタン カラフルサラダ コンソメスープ マーシャルピーズ	えびグラタン ツナ, えだまめ	こまつな, コーン, パプリカ, レモンかじゅう たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	コッペパン オリーブオイル, さとう じゃがいも マーシャルピーズ	しょうゆ, すし, お, こししょう コンソメ, しょうゆ, しお, こししょう	645 747
30	金	ごはん はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく, いか, えび, うずらたまご ぎょうざ	はくさい, たまねぎ, だけのこ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが	ごはん かたくりこ, さとう, ごまあぶら あぶら	しょうゆ, さけ, ちゅうかスープ, しお, こししょう	667 847

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



# 給食だより



くどやまちょうがっこうきゅうしよく  
九度山町学校 給食センター

長いようで、あっという間の夏休みが終わりました。暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもとに戻して、9月も元気に過ごせるよう、食事と睡眠を十分とるよう心がけましょう。

また、運動会や体育祭に向けて練習が始まりますね。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニング」というくらいです。運動に使われたエネルギーを補給するためや、疲れた体を回復するために給食をしっかり食べて頑張りましょう！

## ○今年の十五夜は9月10日です○

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。現在の暦では9月から10月初旬ごろにあたります。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食でも9日の給食にお月見だんごが登場する予定です。



### 月見団子

まんげつみたまるだんご 団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

## 9/1 防災の日

### 食の備えは万全ですか？

今年も台風の心配な季節となりました。台風だけでなく、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備蓄しておくと、いざという時に安心です。普段使う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、無理なく備蓄ができますよ。



防災クイズにチャレンジして、災害に備えてどんなことができるか考えてみましょう。

## 防災クイズ

ただ正しいのはどっち？

防災についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

<b>Q1</b> 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは？ 	<b>A</b> 自分の身を守る	<b>B</b> 火を消す
<b>Q2</b> 災害用に備える食べ物、何日分がよい？ 	<b>A</b> ×2日分	<b>B</b> ×7日分
<b>Q3</b> 水を備えるなら、1人1日どれくらい？ 	<b>A</b> コップ2はい(400ml)分	<b>B</b> ペットボトル6本(3L)分
<b>Q4</b> 備えておく食べ物は、どうしておくとよい？ 	<b>A</b> 災害が起きるまで絶対に食べない	<b>B</b> 食べたらまた買う、をくり返す
<b>Q5</b> 備えておくおやつは、どんなものがよい？ 	<b>A</b> 好きなもの	<b>B</b> きれいだけど長持ちするもの

### こたえ

Q1…A 【火を消しにいつ逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】  
 Q2…B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく】  
 Q3…B 【調理に使う水をふくめると、3日程度おれは安心】  
 Q4…B 【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】  
 Q5…A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】