

給食だより

令和7年8・9月

9月



8・9月の行事食・・・ 季節メニュー

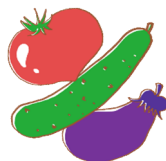
8月28日（木）季節の料理『夏野菜カレー』

夏野菜は、夏に成熟する野菜のことで、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニ、ゴーヤなどがあります。

今回その中から、ナス、トマト、カボチャ、ピーマンを使用したカレーです。

夏野菜には水分やカリウム、ビタミンが豊富に含まれており、体調を整えたり、体の熱を冷まし、汗によって失われたうるおいを補う働きがあります。

さらに、抗酸化作用もあり、紫外線のダメージから肌を守ることができます。



9月2日（火）郷土料理『鶏肉の治部煮（石川県）』

治部煮は石川県を代表とする料理です。鴨肉（給食では鶏肉）、野菜を煮合わせ、片栗粉でとろみをつけて食します。

家庭でもおもてなし料理や特別な日の料理として食べられます。

9月19日（金）世界の料理『フェジョアード』

フェジョアードとは、黒豆とお肉を煮込んだブラジルの代表的な料理のことです。

伝統的な作り方は、牛肉のほか、足、耳などの豚肉の部位が使われています。

ブラジルでは、食堂から高級レストランまでさまざまな場所で食べることができます。

ブラジル国民にもっとも親しまれている料理のひとつと言えます。

最近では、シーフードを入れたものやお肉を使わない

ベジタリアン・フェイジョアードなどもあるそうです。

今年も暑い日はまだまだ続きます。

この時期はお休みに生活リズムが乱れ、さらに暑さで体調を崩しやすくなっています。

早寝早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって

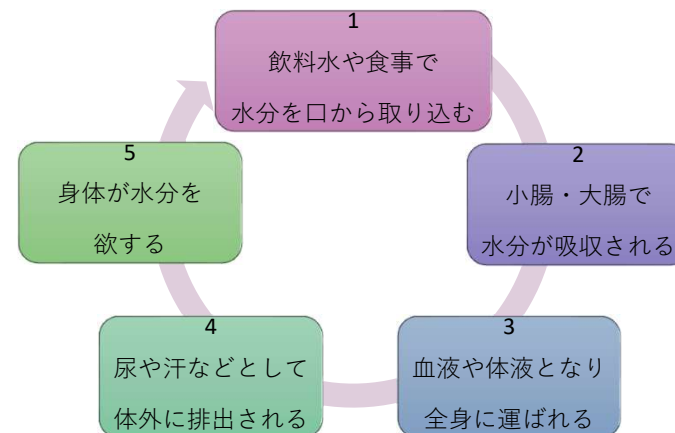
規則正しい生活を送れるようにしましょう。



こまめに水分補給を!!

体の約60%は水分でできています。体の中で代謝され失われる水分は、1日で約2.5ℓとされています。暑さや運動で大量に汗をかくこの季節、適切な方法でしっかりと水分補強をしましょう。

《水分補給と身体のサイクル》



《水分補給のポイント（熱中症対策）》

① 朝起きた時に

（寝ている間も、水分は失われています）

② 適温に冷やした水やお茶を

（15℃ぐらいに冷やすと、体の熱を下げてくれます）

③ 何回かに分けて、少しずつ

（喉が渴いたと感じる前に、コップ一杯）

④ 飲み物の種類に気を付ける

（普段はお茶かお水、運動後のイオン飲料も飲み過ぎには注意）

⑤ 3度の食事をしっかりと

（食材そのものの水分と、栄養補給）





令和 7年 8・9月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
8月25日	月	豚肉の中華炒め	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、春雨、油、酒、醤油、にんにく、塩、砂糖、鶏ガラ、ごま油	755 kcal	11月	木	回鍋肉	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、もやし、回鍋肉ソース、醤油、油	650 kcal
		アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラ、すり身、塩、小麦粉、油				シュウマイ	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、塩、醤油	
		白桃	白桃				ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、人参、ハム、ゆず醤油ドレッシング	
		中華スープ	わかめ、ねぎ、白菜、鶏ガラ、塩、胡椒				わかめスープ	わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	
		ごはん	米				ごはん	米	
26日	火	鶏肉のトマト煮	鶏肉、塩、胡椒、人参、玉ねぎ、なす、じゃが芋、トマトダイス、ケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖、コンソメ	911 kcal	12月	金	肉団子の和風あんかけ	肉団子、玉ねぎ、ねぎ、人参、油、醤油、みりん、酒、片栗粉、だし	767 kcal
		キャベツのカレー炒め	キャベツ、ウインナー、青ピーマン、カレー粉、ケチャップ、にんにく、ウスターソース、油、塩				いんげんのツナ和え	いんげん、ツナ、人参、和風ごま醤油ドレッシング	
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨネーズ				金時豆	うずら豆煮豆	
		牛乳	牛乳				かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、わかめ、ねぎ、味噌、だし	
		ロールパン	ロールパン、チョコレートソース				ごはん	米	
27日	水	豚とキャベツのオイスター炒め	豚肉、キャベツ、青ピーマン、人参、玉ねぎ、オイスターソース、油、塩、胡椒、酒、醤油	656 kcal	13日	土	チキン南蛮	鶏肉、砂糖、醤油、卵、小麦粉、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース	988 kcal
		シュウマイ	玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、塩、醤油				ラタトゥイユ	玉ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒	
		もやしとチンゲン菜のナムル	もやし、チンゲン菜、人参、砂糖、酢、醤油、鶏ガラ、塩				ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー、ベーコン、油、にんにく、塩、胡椒、醤油、鶏ガラ	
		オニオンスープ	玉ねぎ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒				牛乳	牛乳	
		ごはん	米			コッペパン	コッペパン、いちごジャム		
28日	木	夏野菜カレー	米、玉ねぎ、トマトダイス、かぼちゃ、なす、ピーマン、豚肉、にんにく、生姜、油、カレーフレーク、ゴールデン、醤油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	989 kcal	16日	火	ボークチャップ	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油	714 kcal
		牛肉入りコロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、牛肉、醤油、油、トンカツソース				ジャーマンポテト	じゃが芋、油、ベーコン、玉ねぎ、塩、胡椒、コンソメ	
		ポテトサラダ	じゃが芋、ハム、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒				マカロニサラダ	マカロニ、ハム、コーン、マヨネーズ、塩	
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	
						揚げパン	コッペパン、油、砂糖		
29日	金	鶏肉の味噌煮	鶏肉、大根、人参、さやいんげん、赤味噌、みりん、砂糖、酒	820 kcal	17日	水	和風ハンバーグ	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、醤油、塩、油、玉ねぎ、人参、青ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉、だし	774 kcal
		揚げきょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、小麦粉、醤油、油				ほうれん草のソテー	ほうれん草、ちくわ、人参、塩、胡椒、油	
		じゃがいもとウインナーのマスタ	じゃが芋、玉ねぎ、ウインナー、塩、胡椒、ハニーマスタード、油				みかん	みかん	
		花魁のすまし汁	花魁、揚げ、ねぎ、醤油、だし				花魁のみそ汁	花魁、わかめ、ねぎ、みそ、だし	
		ごはん	米			ごはん	米		
30日	土	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、こんにゃく、油、醤油、砂糖、みりん、だし	803 kcal	18日	木	白身魚フライ	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース	908 kcal
		スナッPEndウのマヨ炒め	スナッPEndウ、ベーコン、マヨネーズ、ごま油				ミニ焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油	
		りんご	りんご				キャンディチーズ	キャンディチーズ	
		もやしのみそ汁	もやし、ねぎ、わかめ、みそ、だし				もやしとじゃが芋のみそ汁	じゃが芋、もやし、ねぎ、みそ、だし	
		ごはん	米			ごはん	米		
9月1日	月	ブルコギ丼	牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、春雨、にんにく、醤油、コチュジャン、酒、砂糖、塩、胡椒、油、鶏ガラ	781 kcal	19日	金	フェジョアード	豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大豆、ウインナー、にんにく、塩、胡椒、鶏ガラ	852 kcal
		蒸し鶏のサラダ	鶏ムネ、キャベツ、わかめ、コーン、和風ごま醤油ドレッシング				グリルチキン	鶏肉、塩、レモンパウダー、醤油、油	
		オレンジゼリー	オレンジゼリー				ツナサラダ	キャベツ、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ	
		チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、じゃが芋、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒				トマトのスープ	コーン、玉ねぎ、トマトダイス、コンソメ、塩、胡椒	
						ごはん	米		
2日	火	鶏肉の治部煮	鶏肉、片栗粉、人参、ほうれん草、ごぼう、れんこん、里芋、醤油、砂糖、みりん、だし	778 kcal	20日	土	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、醤油、酒、味噌、塩、油	906 kcal
		はくさいのゆず和え	白菜、大根、ゆず果汁、醤油、だし、みりん				茄子とひき肉のトマト煮	なす、玉ねぎ、合ミンチ、トマトダイス、ケチャップ、砂糖、塩、胡椒、コンソメ、ウスターソース	
		みかん	みかん				マンゴー	マンゴー	
		巻き麩の赤だし	巻き麩、揚げ、ねぎ、赤味噌、だし				カレースープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレー粉、醤油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	
		ごはん	米			ごはん	米		
3日	水	豚肉の野菜炒め	豚肉、キャベツ、青ピーマン、玉ねぎ、人参、塩、胡椒、鶏ガラ、醤油	884 kcal	22日	月	豚肉の野菜塩だれ炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、人参、塩だれ、油	822 kcal
		唐揚げ	鶏肉、小麦粉、醤油、卵、塩、油				春巻き	キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ、たけのこ、小麦粉、醤油、油	
		スパゲティサラダ	スパゲッティ、ハム、コーン、イタリアンドレッシング				昆布豆	大豆、醤油、昆布、塩、砂糖	
		牛乳	牛乳				味噌汁	わかめ、豆腐、ねぎ、みそ、だし	
		黒糖食パン	黒糖食パン、みかんジャム			ごはん（鉄分ふりかけ かつお）	ごはん、かつおふりかけ		
9日	火	デミグラスソースハンバーグ	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、醤油、塩、油、マッシュルーム、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース	863 kcal					
		マカロニサラダ	マカロニ、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング						
		バイン	バイン						
		コンソメスープ	わかめ、ねぎ、コーン、コンソメ、塩、胡椒						
		ごはん	米						
10日	水	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、油、赤味噌、片栗粉、鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、砂糖	832 kcal					
		メンチカツ	豚肉、牛肉、小麦粉、パン粉、塩、胡椒、油、トンカツソース						
		中華サラダ	キャベツ、春雨、コーン、ハム、中華ドレッシング						
		白菜のスープ	白菜、ウインナー、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒						
		ごはん	米						

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。