

令和8年度 9月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満	
1 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			573 kcal 31.0 g 14.2 g 2.0 g	732 kcal 38.4 g 16.2 g 3.0 g	9月に入りました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い白が続いています。食事をしっかりととり、体調管理に気をつけて過ごしましょう。
	鶏肉の北京ダック風	とりにく			さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん デンメンジャン				
	ブルコギ	ぶたにく		にんじん にら	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ				
	中華風コーンスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ	でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ さけ しお こしょう				
2 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			641 kcal 25.8 g 19.2 g 2.0 g		ピーマンみそは、夏にとれるピーマンを、みそでおいしく味付けした家庭料理です。特に東北地方で親しまれており、ごはんによく合います。旬のピーマンを味わって食べましょう。
	たらのピーマンみそかけ	たら みそ どうにゅう		あおピーマン	でんぶん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん				
	油麴入りみそ汁	みそ		にんじん こまつな	あぶらふ						
	りんご			りんご							
3 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			604 kcal 23.7 g 18.8 g 2.2 g	783 kcal 29.7 g 23.0 g 2.7 g	パンパンジーは中国の四川省で生まれた料理です。ゆでた鶏肉に、ごまやしょうゆなどを使ったたれをかけて食べます。昔は、棒でたたいてやわらかくした鶏肉を使っていたことから、この名前がついたと言われています。
	麻婆豆腐	どうふ レバー ぶたひきにく だいず みそ		ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお トウバンジャン デンメンジャン				
	パンパンジーサラダ	とりささみ		キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ラーゆ ごまあぶら	す しょうゆ				
	トック入りスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	トック	ごまあぶら	ちゅうかスープストック こしょう			
4 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			603 kcal 21.9 g 22.6 g 1.8 g	767 kcal 26.6 g 26.5 g 2.1 g	鶏肉には、乾燥やウイルスの侵入を防ぐなど、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンA、その働きを助けるビタミンEなどのビタミン類が豊富に含まれています。
	彩り野菜の玉子焼き	たまご ぶたにく セラチン	こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお			
	キャベツのカレーソテー	ベーコン		にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	カレー粉 コンソメ			
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう			
7 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			621 kcal 22.7 g 21.7 g 2.0 g	788 kcal 27.7 g 25.6 g 2.4 g	じゃがいもはでんぶんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。じゃがいもの品種は「男爵」「メークイン」「インカの自慢」など様々あるので、お店でどんな品種のじゃがいもが売られているか見てみるのも面白いですね。
	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しお			
	れんこんサラダ				れんこん もやし キャベツ とうもろこし		ごま	ごまドレッシング しょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	みそ		こまつな	もやし しいたけ	じゃがいも					
8 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			585 kcal 18.4 g 18.6 g 1.8 g		わかめは乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができ、備蓄しておくことができます。食物繊維が豊富なので、災害時の体調管理にも役立ちそうですね。
	和風チキンカツ	とりにく みそ			しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお こしょう			
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		す しょうゆ			
	野菜スープ	ベーコン	かんでん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		チキンブイオン コンソメ こしょう			
【かみかみ給食】											
9 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			561 kcal 21.4 g 13.7 g 1.9 g	736 kcal 26.9 g 16.0 g 2.5 g	今日は、「かみかみ給食」です。噛み応えのあるごぼうや切干大根を入れた豚キムチと、プチっともちっとした食感が特徴のもち玄米を入れたサムゲタン風スープが出ます。よく噛んで味わって食べてみましょう。
	シューマイ(2個)	とうふ たら			とうもろこし たまねぎ	でんぶん ばんこ さとう こむぎこ		しお みりん さけ			
	豚キムチ	ぶたにく			はくさいキムチ たまねぎ ごぼう キャベツ きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ とうがらし きよしょうゆ しお			
	サムゲタン風スープ	とりにく		にんじん	だいこん はくさい たまねぎ しょうが ねぎ	もちげんまい		チキンブイオン ちゅうかスープストック しお こしょう			
【西小学校リクエスト献立】											
10 (木)	背割りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	579 kcal 20.3 g 27.4 g 2.2 g	666 kcal 22.6 g 32.8 g 2.6 g	今日は、西小学校のリクエストメニューの中から、ホットドッグ、ポテトサラダ、コーンポタージュを取り入れました。味わって食べましょう。
	トマトソースウインナー	ウインナー		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース			
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう			
	コーンポタージュ	どうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ			チキンブイオン コンスープのもと コンソメ			
【防災給食】											
11 (金)	救給カレー 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	あぶら	カレーパウダー しお	600 kcal 18.4 g 31.9 g 2.0 g	799 kcal 22.0 g 43.5 g 3.0 g	8月30日から9月5日は防災週間、9月1日は防災の日でした。近年は地震や豪雨などによる災害が全国的に起こっています。災害がおこると食料が手に入りにくくなるので、缶詰や乾物などを常備しておくくと便利です。
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぶん		しょうゆ うめず			
	切干大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ・かつお)		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す			
	お米deガトーショコラ	とうにゅう			-	さとう こめこ	あぶら	ココアパウダー しお			
14 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ			612 kcal 28.7 g 21.4 g 1.9 g	774 kcal 35.1 g 25.2 g 2.6 g	今日は、八幡平町にある、「麴屋もとみや」さんのしょうゆ麴を主菜のぶりに使いました。肉や魚をやわらかくしたり、料理のうま味を引き出してくれるはたらきがあります。
	ぶりのしょうゆ麴焼き	ぶり						しょうゆこうじ さけ			
	おから炒り煮	おから とりひきにく		にんじん グリーンピース	ごぼう たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	もやしと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな	もやし しいたけ	じゃがいも					
【永岡小学校リクエスト献立】											
15 (火)	ごはん ジョア(マスカット)		だっしぶんにゅう		マスカットかじゅう	ごめ みずあめ			641 kcal 16.3 g 20.1 g 2.0 g	870 kcal 20.4 g 29.1 g 2.6 g	今日は、永岡小学校のリクエストメニューの中から、春巻き、かりぼりおえ、カレーを取り入れました。かりぼりおえは「ぼりぼりした食感が楽しいから」、カレーは「いろんなものが入っているから」という理由で選んでくれました。
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ショートニング	しょうゆ しお ホークフイオン			
	かりぼりおえ				もやし きゅうり つぼつけ(だいこん)			しお			
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも はちみつ	あぶら	カレールウ ウスターソース トマトケチャップ カレーこ しょうゆ			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)
※資料：少年写真新聞社『たよになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

多めに備蓄

食べる

買い足す

3月 は「健康増進普及月間」

けんこうな けいばを みにつけましょー！

健康的な食べ方を身につけましょう！

毎食の日は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと重複し、生活習慣病の予防など栄養・生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われていいます。生活習慣病は、食生活・睡眠といった、日々の生活習慣が大きな関与する病気で、了すものから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の病気の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を バランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養素の約3分の1をとれるよう工夫されており、毎食の食事でよくしずいすいするよう工夫されています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

指定する食べること、
大抵の栄養素をしっかりとることが
できます。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。骨密度を増やし、痛に気づくことが減ります。

ビタミンDは、サケ、イシイ、サンマといった魚類、
おいしい魚や、干ししいたけなど、
大抵、干ししたきのものに
多く含まれます。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

干しえび

小豆菜

小魚

小根菜

切り干し大根

+

ビタミンDは、サケ、イシイ、サンマといった魚類、おいしい魚や、干ししいたけなど、大抵、干ししたきのものに多く含まれます。

