

給食だより 9月

令和7年度

勝浦町学校給食センター

2学期が始まりました。学校で元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」!朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。



9月は行事に関係した給食がいろいろ!

9月1日(月)

「めやすのやさいサラダ」

1日に食べたい野菜の目標量は350g以上。「めやすのやさいサラダ」は、小学校中学年で約70gの野菜を使っています。1日にこの量の野菜を5皿分食べればよいこととなりますね!目安の量を確認めよう!

9月9日(火) 「防災給食」

災害はいつ起こるかわかりません。給食では非常食をローリングストックするために、1年に一回、「防災給食」の日として非常食を食べる日をもうけています。災害になったときのことを想像しながら食べてみましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



ローリングストックのポイント



備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



今月の勝浦町産食材

ピーマン なす しいたけ お米

9月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー (kcal) 塩分(g) しぼう(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (月)	とりにくとレンズ まめのカレー	牛乳	めやすのやさしいサラダ アセロラマンゴーゼリー	660 24.2 16.7	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく キャベツ きゅうり フ ロッコリ	こめ じゃがいも あぶ ら ドレッシング アセ ロラマンゴーゼリー
2 (火)	ごはん ひじきのり	牛乳	はるさめのすのもの とりのからあげ	605 28.0 16.2	牛乳 ひじきのり ハム とりにく	きゅうり キャベツ に んじん ゆず酢 しょう が	こめ マロニー さとう 白ごま でんぷん あ ぶら
3 (水)	ごはん	牛乳	やきにくいため てづくりふりかけ	654 27.7 24.4	牛乳 ぎゅうにく ふた にく みそ ちりめん けずりぶし こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン に んにく	こめ あぶら さとう 白ごま ごま油 白ごま さとう
4 (木)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしたいこんのす のもの わいとうみかん	639 22.7 17.1	牛乳 ふたにく さつま あげ わかめ	にんじん たまねぎ こん にやく えだまめ だいこ ん きゅうり みかん	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
5 (金)	ロールパン	牛乳	ポークビーンズ りっちゃんのにんきリラ ダ	629 32.6 27.3	牛乳 ふたにく ベーコ ン だいず ハム こん ぶ けずりぶし	たまねぎ にんじん え だまめ トマト キャベ ツ コーン ゆず	パン じゃがいも パ ター さとう なまク リーム あぶら さとう
8 (月)	さんしょくどん ぶり	牛乳	じゃがいものみそしる	598 25.6 18.1	牛乳 ★たまご とりに く あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白ごま じゃがいも
9 (火)	ほうさいようカ レー	牛乳	ミネストローネスープ 切り干し大根のツナあえ げんきヨーグルト	743 24.2 36.6	牛乳 だいず ベーコ ン ツナ げんきヨーグル ト	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトピューレ だいこ ん こまつな キャベツ	ほうさいようカレー あ ぶら さとう 白ごま さとう
10 (水)	ごはん	牛乳	あつあげとなすのそほろに とさのゆずかあえ	602 25.5 19.8	牛乳 ふたにく 厚揚げ みそ ちくわ けずり ぶし	なす たまねぎ にんじん し いたけ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな ゆず酢	こめ さとう でんぷん あぶら サラダ油
11 (木)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのしおやき きゅうりのかおりつけ	621 28.1 22.7	牛乳 ふたにく くきわ かめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こん にやく えだまめ すだ ち きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 さとう
12 (金)	コッペパン ブルーベリー ジャム	牛乳	にらたまスープ きよつさのあますあんか け ミートマト	626 23.3 25.8	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご きよつさ	たまねぎ にんじん に ら きくらげ トマト	コッペパン ジャム あ ぶら さとう でんぷん
16 (火)	ごはん	牛乳	はっほうさい はるまき	673 24.1 26.5	牛乳 ふたにく いか えび はるまき	たまねぎ にんじん はく さい だけこの きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぷん
17 (水)	やきとりどん	牛乳	くたくさんみそしる	592 27.3 15.3	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ たまねぎ にんじ ん しいたけ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう でんぷん あぶら
18 (木)	ごはん	牛乳	やさしいだいずのいそに しろみさかなのなんばん つけ	660 35.2 18.1	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず メル ルーサ	にんじん たまねぎ こ んにやく グリンピース 葉ねぎ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぷん ごま油
19 (金)	コッペパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	559 20.7 19.9	牛乳 ベーコン ハム	トマトみずに にんじん たまねぎ ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン ドレッシング	コッペパン スパゲッ ティ パター なまク リーム
22 (月)	ごはん	牛乳	やさしいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	646 26.2 22.7	牛乳 ベーコン ふたに く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	こめ じゃがいも パン こ さとう
24 (水)	ごはん	牛乳	やさしいたっぷりすましじる さばのカレーあげ そくせきつけ	644 28.5 24.4	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ さ ば こんぶ	しいたけ にんじん たま ねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぷん あぶら 白ごま
25 (木)	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに キャベツのごますあえ はいがふりかけ	608 26.1 15.5	牛乳 とりにく ちくわ みそ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にん じん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
26 (金)	セルフチリコン カンサンド	牛乳	マカロニのこめこシチュー (チリコンカン)	622 26.4 24.2	牛乳 ベーコン とう にゆう だいず ふたに く	にんじん たまねぎ ほん しめじ えだまめ こまつ な ピーマン にんにく トマトピューレ	しょくパン マカロニ こめこ パター あかワ イン さとう
29 (月)	ピピンパ	牛乳	わかめスープ	611 27.7 20.9	牛乳 ぎゅうにく とりに く みそ とりにく ベー コン とうふ わかめ	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
30 (火)	ごはん やさしいふりかけ	牛乳	こうやどうふのたまごとじ カツオカツ こまつなごまあえ	690 31.0 23.0	牛乳 こうやどうふ と りにく さつまあげ ★ たまご かつおカツ	やさしいふりかけ たまね ぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ さとう あぶら 白ごま さとう

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。