

給食だより 9月号

上勝町学校給食共同調理場
令和8年8月6日発行



徳島県では、8月31日の「野菜の日」にちなんで、8月30日から9月5日の一週間を「とくしま野菜週間」としています。今月の給食だよりでは、野菜の「旬」について紹介します。



◆おいしく、
栄養価が高い！

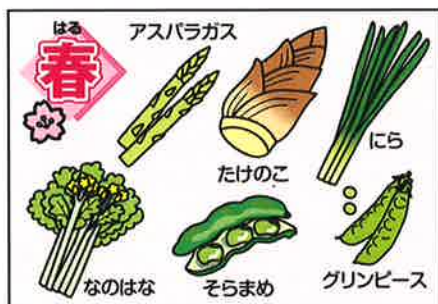
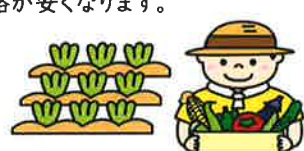
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、
環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。



※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。



令和8年9月＜小学校＞
学校給食予定献立表

日付	こんだて	ち・ほね・にくをつくるたべもの(あか)	ねつやちからになるたべもの(きいろ)	からだのちようしをととのえるたべもの(みどり)	エネルギーたんぱく質脂質
1 火	カレーピラフ、ぎゅうにゅうポテトスープ、ぶどうゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅうウインナー	ごはん、あぶら、じゃがいもゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだまめ、ほうれんそう、パセリ	602kcal 18.0g 21.4g
2 水	ごはん、ぎゅうにゅうマーボーなつやさい、バンバンジー、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、とりにつく	ごはん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ドレッシング	しょうが、ピーマン、たまねぎ、にんじん、なす、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、もやし	685kcal 33.2g 18.1g
3 木	ごはん、ぎゅうにゅうにくじゃが、こまつなのびたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、わかめ、かつおぶし	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、こまつな、えのきたけ	657kcal 23.3g 19.9g
4 金	プレーンパン、ぎゅうにゅうチキンナゲット、ケチャップポトフ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶたにく、とりにつく	パン、あぶら、じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、グリーンピース	673kcal 25.8g 36.1g
7 月	ビビンバ、ぎゅうにゅうわかめスープ、れいとうみかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、しょうが、みかん	641kcal 28.8g 19.7g
8 火	ごはん、ぎゅうにゅうさばのみぞれに、ごまあえきりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、さつまあげ	ごはん、ごま、さとう	ほうれんそう、もやし、だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	637kcal 26.5g 19.2g
9 水	ごはん、ぎゅうにゅうとりからあげ、そくせきづけふしめんじる	ぎゅうにゅう、とりにつく、ちくわ、あぶらあげ、わかめ	ごはん、あぶら、ふしめん、でんぶん	きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな	642kcal 22.5g 21.4g
10 木	ごはん、ふりかけ、ぎゅうにゅうこうやどふのそばろに、はすのすのもの	のり、ぎゅうにゅう、こおりどふ、とりにつく、だいず、さつまあげ、しらすぼし、かつおぶし、のり	ごはん、さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにやく、しいたけ、グリーンピース、はす、きゅうり、ゆこう	666kcal 32.0g 16.4g
11 金	プレーンパン、ぎゅうにゅうやきそば、グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、あおのり、かつおぶし、ハム	パン、ちゅうかめん、あぶら、さとう、オリーブオイル	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、とうもろこし	720kcal 28.3g 28.6g
14 月	なすびずし、ぎゅうにゅうぶたじる、おこめのムース	しらすぼし、ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ごはん、さとう、あぶら、さつまいも、おこめのムース	ゆこう、にんじん、なす、しょうが、ごぼう、ねぎ	685kcal 20.5g 25.3g
15 火	ごはん、ぎゅうにゅうやきにく、かいそうサラダ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、ハム	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ヤングコーン、きゅうり	688kcal 25.1g 26.9g
16 水	ごはん、ぎゅうにゅうさわらのすだちふうみ、とさあえあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう、さわら、かつおぶし、あつあげ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	すだちかじゅう、きゅうり、にんじん、ゆこう、たまねぎ、キャベツ、しょうが、ねぎ	671kcal 29.4g 21.1g
17 木	ごはん、ぎゅうにゅうはっぱうさい、チヂミ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、うずらたまご、とうふ(チヂミ)	ごはん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たけのこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、グリーンピース、しょうが、にら	699kcal 27.4g 23.9g
18 金	プレーンパン、ぎゅうにゅうハンバーグのキノコソース、こふきいもやさいスープ、じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう、とりにつく、ぶたにく、ベーコン	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、じゅうごやデザート	しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、パセリ	639kcal 23.8g 27.9g
28 月	ハヤシライス、ぎゅうにゅうブロッコリーサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぎょくにソーセージ	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、とうもろこし	699kcal 19.9g 21.1g
29 火	ごはん、ぎゅうにゅうさばのしおやき、ちくぜんに	ぎゅうにゅう、さば、とりにつく、ちくわ	ごはん、さとう	こんにやく、ごぼう、さやいんげん、にんじん、れんこん	673kcal 32.8g 21.5g
30 水	ごはん、ぎゅうにゅうぶたにくのチャンプルー、たくあんあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、しらすぼし	ごはん、あぶら、ごまあぶら、ごま、さとう	しょうが、にら、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり	602kcal 24.6g 22.0g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。