



令和7年 9月分学校給食予定献立表

今月の目標
朝ごはんをしっかり食べよう

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU（あぐもぐ）

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		635
		ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ			玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
		とりにくのわふうだれかけ	鶏肉			玉ねぎ りんご しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		747
		やさいのおひたし	まぐろ		にんじん	キャベツ 切り干し大根	砂糖		
		★ピーチゼリー				もも	砂糖		
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		600
		なつやさいのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	えのきたけ なす 玉ねぎ ねぎ			
		れんこんチップス				れんこん		菜種油	716
		きりぼしだいこんの ごまずあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
		とうがんのそぼろに	豚肉 生揚げ		にんじん	とうがん 玉ねぎ 枝豆	砂糖 でんぷん		
		やさいはんぺんの ごまだれかけ	はんぺん		にんじん	キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	米油 ごま	715
		きよほう(小2個、中3個)				巨峰			
5	金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		659
		トマトスパゲッティ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ なす	スパゲッティ 砂糖	菜種油	
		やきウインナー	ウインナー						818
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		595
		みだくさんじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぷん		
		とうにゅうクリームコロッケ	豆乳	わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油	715
		うのはなのいりに	おから 鶏肉 竹輪		にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
9	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		624
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油	
		いわしのうめしょうゆに	いわし		しそ		砂糖 でんぷん		748
		いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ		きゅうり もやし コーン	砂糖	ごま	
10	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		640
		ミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	小麦粉 砂糖	バター 菜種油	
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油	755
		ツナサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
		とうがんじる	かまぼこ 油揚げ 鶏肉		にんじん	とうがん しいたけ ねぎ	でんぷん		
		だいずナゲット(2個)	鶏肉 大豆 きな粉		にんじん		砂糖 でんぷん	菜種油	716
		ひじきのいために	豚肉 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		630
		かきたまじる	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
		けんちんしのだの にくみそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏レバー みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	植物油	750
		やさいのだいずあえ	鶏肉 大豆		にんじん	もやし キャベツ	砂糖		
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
		とうふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ			
		たらのたつたあげ	たら				でんぷん	菜種油	716
		くりごはんのぐ	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	栗 砂糖		
17	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		621
		なまあげのちゅうかに	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ しょうが たけのこ 枝豆	でんぷん 砂糖		
		ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく	砂糖		739
		ビビンバのぐ(やさい)			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	

うらへつづきます

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
		たまふじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	玉ふ		
		ささみおおばばいにくフライ	鶏肉		しそ	梅	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	725
		きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 大豆 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	ごま油	
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		649
		ぶたにくとだいこんのうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく しょうが	砂糖		
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		774
		ひじきいりやさいのごまあえ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
ぼうさいきゅうしょくのひ									833 842
22	月	ごはん(アルファまい) 牛乳	牛乳			米			
		ぼうさいやさいカレー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	ココナッツ		
		ハンバーグの たまねぎソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん			
		ダイコーンサラダ	まぐろ		大根 切り干し大根 きゅうり コーン				
		★みかんゼリー			みかん	砂糖			
24	水	ちゅうかめん 牛乳	牛乳			めん		600	
		しょうゆとんこつラーメン	豚肉 はんぺん	にんじん	玉ねぎ コーン 白菜 ねぎ		ごま油		
		えびしゅうまいのあまずあん かけ(小2個、中3個)	えび たら		玉ねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	植物油	716	
		もやしのちゅうかあえ	鶏肉	赤ピーマン	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
25	木	ごはん 牛乳	牛乳			米		602	
		さわにわん	豚肉	にんじん	ごぼう もやし たけのこ しいたけ ねぎ				
		やきさばのおろしかけ	さば		大根	砂糖		720	
		ちぐさあえ	ハム	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖			
26	金	むぎごはん 牛乳	牛乳			麦 米		673	
		マーボどうふ	豆腐 豚肉 みそ	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		
		あげげどりのあまからだれ	鶏肉			砂糖 でんぷん	菜種油	796	
		ビーフンいため	まぐろ	青ピーマン	キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖	ごま油		
29	月	ごはん 牛乳	牛乳			米		615	
		こうやどうふのたまごとじに	卵 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖			
		レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー		玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	菜種油	747	
		おうとう			黄桃	砂糖			
30	火	むぎごはん 牛乳	牛乳			麦 米		602	
		こめこのハヤシライス	豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 米粉	菜種油		
		わかさぎからあげの レモンふうみ	わかさぎ		レモン果汁	米粉 でんぷん 砂糖	菜種油	717	
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		

＜今月の阿久比町の野菜＞



なす



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1％以上）を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更することがあります。
☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。
☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48-5111 FAX 48-5114 ★業者配送

※令和7年4月から令和8年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう
★減塩を意識しましょう

★もっと野菜を食べましょう
★カルシウムをとりましょう

給食だより

No. 140

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU



令和7年9月

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよくか
んで食べる



朝日を浴びると
「セロトニン」とい
う脳内物質が分泌
されて、日中の活動
を支えるとともに、
心のバランスを整
えてくれます。

戦後80年

戦時中の食事を知ろう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。

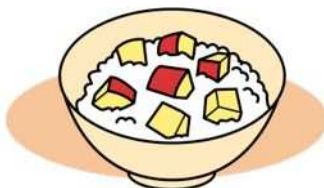
▼戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。



◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

あぐもぐツアーを開催しました



令和7年の夏に、学校給食センターAGUMOGUは5周年を迎えました。そこで記念企画として、7月23日(水)・24日(木)に給食センターを見学できるあぐもぐツアーを実施しました。

普段立ち入ることのない調理室に入り「野菜洗い体験」をしたり、冷凍室の中に入る「-20℃体験」をしたり、「エアシャワー体験」をしたりと、たくさんの体験活動がありました。

またお昼には、当日実際に作られた保育園の給食を試食しました。その後、給食で茹でた野菜を冷やす時に使う真空冷却機の原理について実験を通して学んだり、盛りだくさんの内容となりました。



ツアー内容

23日(水)【小中学生の部】

- ☆給食センター紹介(DVD)
- ☆見学通路からの見学
- ☆体験コーナーでの体験
- ☆手洗い、エアシャワー体験
- ☆野菜洗い体験
- ☆-20℃体験
- ☆給食試食会
- ☆真空冷却機の原理実験

24日(木)【未就学児の部】

- ☆給食センター紹介(DVD)
- ☆見学通路からの見学
- ☆パネルde給食調理室ツアー
- ☆給食試食会



参加者からの感想

★実際にしてみると、よく考えて設計されていること、衛生面にとっても気を使っていることなどがわかりました。いろいろな部門、専門の担当の方が給食に関わって、とても考えられて給食が出来上がっていることを知ることができ、大変感心することばかりでした。安心して食べられる給食をいつもありがとうございます。



- ★いつもおいしい給食を作っていただきありがとうございます。いろいろな機械や大きな道具や調味料など普段見られないものがたくさん見られて、体験もさせていただけて、とても貴重な時間を過ごさせていただきました。全てとても楽しくて、いいお話もたくさん聞けて本当によかったです。
- ★DVDで作っている姿を学んだり、参加型のイベントがあり、子どもたちも楽しく参加することができました。毎日子どもたちのためにおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。
- ★とても楽しかったです。野菜洗いが一番楽しかったです。家でもっとお手伝いをしようと思いました。あと給食もとてもおいしかったです。

参加されたみなさんから、とても温かい感想をいただきました。また今回は給食の試食もありました。私たちは食べ物命をいただいていること、給食ができるまでにはたくさんの人が関わっていることについて、参加者のみなさんがこのイベントを通して感じた思いを、残さず食べることで表していただいたことに、給食センター職員一同感謝しております。ありがとうございました。

