



令和8年 9月分学校給食予定献立表



今日の目標
朝ご飯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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639	
	なすいりこめこのカレーライス	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ なす にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ			
	れんこんチップス				れんこん		油	762	
	まめまめサラダ	大豆 鶏肉			枝豆 キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		626	
	とりにくのてりやき	しんメニュー 鶏肉				砂糖 でんぶん			
	くきわかめいりきんぴらごぼう	はんぺん	わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	747	
	ごじる	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ				
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		658	
	にくだんごのすぶた	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぶん	油		
	ビーフンいため	鶏肉			もやし キャベツ	ビーフン 砂糖	ごま油	780	
	だいがくいも	きゅうしょくセンターでづくりしてるよ。				さつまいも 砂糖 でんぶん	油		
7 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 米		634	
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん コーンスターチ	油		
	はるさめのちゅうかあえ	まぐろ			コーン きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	752	
	はっほうたん	鶏肉 えび いか		にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油		
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		666	
	さばのてりやき	さば				砂糖 でんぶん			
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	760	
	さわにわん	豚肉		にんじん	ごぼう もやし 大根 しいたけ ねぎ				
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		667	
	ユーリンチー	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
	ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油	794	
	たまごコーンスープ	卵 ベーコン		にんじん	コーン 玉ねぎ	でんぶん			
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		630	
	さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖 でんぶん			
	にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	759	
	きよほう(小2個、中3個)	しゅんのくだもの			巨峰				
11 金	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		686	
	キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉	油		
	ミネストローネ	ウインナー 大豆		トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ	マカロニ 砂糖		788	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃	砂糖			
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		647	
	レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉 砂糖	油		
	こまつなあえ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		772	
	とうふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん			
	★おこめのプリンタルト	豆乳				砂糖 米粉 でんぶん	油		
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		649	
	とりにくのたつたあげ	鶏肉				でんぶん	油		
	もやしのあえもの	まぐろ		小松菜 にんじん	もやし コーン	砂糖		775	
	なすのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	なす 大根 こんにゃく ねぎ				

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
9がつ16にち～18にちは、「アジアきょうぎたいかい・アジアパラきょうぎたいかい」おうえんきゅうしょうです！								
16 水	ごはん 牛乳	ぶたにくを、やいて、 たれをかけたよりだよ。	牛乳			米		 673 772
	レチョン・カワリ		豚肉		にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		
	メヌード	やさいと、まめをトマトソースで にこんだシチューだよ！	牛肉	にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆		
	パンシット・ギサド	えび		にんじん	しいたけ ねぎ にんにく キャベツ レモン果汁	米粉 でんぷん		
	スティックパイ	こめこのめん「フォー」とやさい、えびをいためるよ。			パイ	砂糖		
17 木	中華めん 牛乳		牛乳			めん		 629 747
	しょうろんぼう(小2個、中3個)	豚肉 豆腐			キャベツ 玉ねぎ しいたけ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	たまごいりちゅうかサラダ	卵 まぐろ	チンゲンサイ にんじん		砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま		
	ごもくラーメン	焼き豚	にんじん	たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	でんぷん	ごま油		
	ちゅうごく	★ライチゼリー			ライチ果汁 レモン果汁	砂糖		
18 金	ごはん 牛乳	あまからくあじつけしたチキンだよ！	牛乳			米		 688 804
	ヤンニョムチキン	鶏肉			砂糖 でんぷん	油		
	チャプチェ	はるさめとやさいをいためるよ。	豚肉	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	春雨 でんぷん 砂糖	ごま油	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ しょうが		ごま油	
	かんこく	★スイートポテト				さつまいも 砂糖	油	
24 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		632 752
	さといもコロッケ	鶏肉			さといも パン粉 小麦 粉 砂糖	油		
	ひじきとだいずのいために	大豆 はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
	ぶたじる	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん	えのきたけ こんにやく 大根 ねぎ				
25 金	ごはん 牛乳	おつきみこんだて	牛乳			米		 614 747
	うさぎがたハンバーグのわ ふうソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろ	チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖			
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ	にんじん	大根 ごぼう こんにやく ねぎ	さといも でんぷん			
	★お月見ゼリー			いちご果汁 ブルーベリー果汁 りんご果汁 みかん果汁	砂糖			
28 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		611 747
	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	油	
	マーボナス	大豆 鶏肉 みそ	にんじん	なす ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油		
	はるさめスープ	豆腐 豚肉	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 しょうが	春雨	ごま油		
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		649 750
	こめこほきフライのレモンじょう ゆかけ	ほき			レモン果汁	砂糖 米粉	油	
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 はんぺん 大豆	にんじん さやいんげん	切り干し大根 しいたけ	砂糖			
	ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
30 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		649 782
	とりにくのハーブやき	鶏肉			しょうが		オリーブ油	
	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	
	オニオンとポテトのスープ	ウインナー	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			
	いちごジャム	パンにぬってたてね！			いちご	砂糖		
〈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	平均値 基準値 給食予定回数	小学校 647 中学校 766 小学校 650 中学校 830 18回
						☆業者配送		

給食だより

No. 143

阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU



令和8年9月

9月は「健康増進普及月間」



健康的な食べ方を身につけましょう!



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食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ます。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



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日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。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。

残さず食べることで、必要な栄養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、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



小松菜



ひじき

こま

切り干し

大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

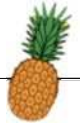
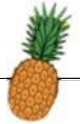
食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

毎日の食事から、元気な体を作っていきましょう!



9月19日(土)～10月4日(日)にかけて、「第20回アジア競技大会・アジパラ競技大会」が、愛知・名古屋で開催されます。

アジア競技大会・アジパラ競技大会とは、4年に1度開催されるアジア最大のスポーツの祭典です。アジア・オリンピック評議会(OCA)が主催し、アジアの45の国と地域が参加します。アジア競技大会・アジパラ競技大会では、陸上競技や水泳といったオリンピックで実施される競技に加え、カバディやセパタクローなどのアジア特有の競技が実施されます。それに合わせてアジアの国を知ってもらうために、9月16日(水)～18日(金)はアジア競技大会・アジパラ競技大会応援給食を提供予定です。

16日(水) フィリピン	17日(木) 中国	18日(金) 韓国
		
・<u>レチョン・カワリ</u> 香ばしく焼いた豚肉に、甘酸っぱいタレをかけて提供します。 レチョンは、豚の丸焼き、カワリは、フライパンを意味します。	・<u>小籠包</u> 小籠包(ショウロンポウ)は、小さな蒸籠で蒸した包子(パオズ)を意味します。上海発祥で、手間のかかる点心の一つです。 	・<u>ヤンニョムチキン</u> ヤンニョムは、「味付けされた」を意味します。給食では、フライドチキンに甘辛いタレを絡めます。
・<u>メヌード</u> 肉と、野菜をトマトソースで煮込んだフィリピンの家庭料理です。給食では、牛肉を使います。 	・<u>卵入り中華サラダ</u> 中国には、三種の千切りした具材を和える「涼拌三絲(リャンバンサンズー)」があります。給食では、細長く切った卵と野菜を使います。	・<u>チャプチェ</u> チャプチェの韓国春雨は、さつまいもでんぷんで作られていて、太くコシが強いのが特徴です。給食では、じゃがいもでんぷんで作られた春雨を使います。
・<u>パンシット・ギサド</u> パンシットは、フィリピンの麺料理を意味します。ギサドは、炒めるを意味します。給食では、米粉の麺「フォー」と、えび、野菜を炒めます。 	・<u>五目ラーメン</u> 中国のラーメンは、省や都市、民族ごとに違うため、数千～数万種類あると言われています。給食では、しょうゆベースのスープに、焼き豚、たけのこ、玉ねぎなどを入れます。	・<u>わかめスープ</u> 韓国語でわかめスープは、「ミヨックク」と言います。ミヨツは、わかめ、ククは、スープを意味します。韓国では誕生日など祝い事の際に飲む習慣があります。
・<u>ステックパイン</u> フィリピンは、パイナップルの生産が世界の中でも多い国です。日本もフィリピン産のパイナップルを多く輸入しています。 	・<u>ライチゼリー</u> 中国は、ライチの生産量が世界で一番多い国です。さわやかな味わいのゼリーを提供します。	・<u>スイートポテト</u> 韓国語でさつまいもは、「コグマ」と言います。国民食と言われるほど人気があります。甘いスイートポテトを提供します。 

フィリピン・中国・韓国の料理を味わって食べて、各国の文化に触れてみましょう！