



9月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター
第226号

2026年
(給食回数19回)

今月の目標～いろいろな野菜を食べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			I補給 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をとのえる	小	中	
1 (火)	ごはん		にくどうふじる たらのクリスピーフライ もやしあえ	ぎゅうにゅう どうふ ふたにく たらのクリスピーフライ かまぼこ	ごはん あぶら ドレッシング さとう	にんじん しめじ ながねぎ もやし きゅうり	671 25.7	799 29.4	今月の目標は「いろいろな野菜を食べよう」です。 夏から秋にかけて、いろいろな野菜がとれる時期です。 野菜には体の調子をととのえる働きがあり、ビタミンや ミネラルが豊富です。また水分も多くふくんでいるので 食べる事で水分を補給することが出来ます。 夏の野菜といえばトマト。今日はトマトソースとひき肉や 玉ねぎ、ピーマンを炒めたタコミートをごはんにかけて タコライスにして食べましょう。 タコライスは沖縄発祥の料理です。 もものタリは本/下中学校1年1組のリクエストです。
2 (水)	ターメリック ライス		うみやさいのスープ チキンナゲット (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) タコミート もものタルト	ぎゅうにゅう ふたひきにく ぎゅうひきにく だいばミート ミックス かいそうミックス わかめ たまご チキンナゲット	ターメリックライス さとう ごまあぶら もものタルト	にんにく ピーマン にんじん ながねぎ	747 28.9	872 33.0	青じそは和製のハーブといわれ、さわやかな香りとあざや かなで料理の飾りや薬味として使われます。 食欲が出ないときは味のアクセントに使うと、いつもと ちがう風味で食べる事が出来ます。 殺菌効果があるので食中毒予防にもなります。 給食にもよく使われるコーン(とうもろこし)やきゅうり も夏の野菜です。たくさんとれてあまじい時はゆでたとう もろこしのつぶを芯(しん)からとって冷凍しておくと、 スープやシチュー、炒め物に使えます。きゅうりは浅漬け や酢の物にするとかさばりと食べられますよ。
3 (木)	ごはん		じゃがいものみそしる しそいりつくね ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう みそ こうやどうふ しそいりつくね ふたにく	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	にんじん ながねぎ しょうが パプリカ しょうが	615 25.5	750 29.2	青じそは和製のハーブといわれ、さわやかな香りとあざや かなで料理の飾りや薬味として使われます。 食欲が出ないときは味のアクセントに使うと、いつもと ちがう風味で食べる事が出来ます。 殺菌効果があるので食中毒予防にもなります。 給食にもよく使われるコーン(とうもろこし)やきゅうり も夏の野菜です。たくさんとれてあまじい時はゆでたとう もろこしのつぶを芯(しん)からとって冷凍しておくと、 スープやシチュー、炒め物に使えます。きゅうりは浅漬け や酢の物にするとかさばりと食べられますよ。
4 (金)	ちゅうか めん		しおやさいラーメン ショウロンポー (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なると いか ショウロンポー ツナ	ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんじん メンマ しょうが キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり	638 27.9	741 32.1	ゆかりごはんとは赤じそを乾燥させて、粉にしてごはん にまぜたものです。青じそとは違う梅のような風味が感じら れます。まだまだ暑い日が続くのでしっかりとごはんを食 べて、暑さに負けない体力をつけましょう。
7 (月)	ゆかり ごはん		ピーフンスープ にくだんごあますあん (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) ゆでやさいのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう にく にくだんご ハム	ゆかりごはん ピーフン ごまあぶら ごまドレッシング	にんじん ただのこ キャベツ きくらげ きゅうり えだまめ	581 22.9	714 26.1	ゆかりごはんとは赤じそを乾燥させて、粉にしてごはん にまぜたものです。青じそとは違う梅のような風味が感じら れます。まだまだ暑い日が続くのでしっかりとごはんを食 べて、暑さに負けない体力をつけましょう。
8 (火)	ごはん		もすくのみそしる さばみそに ながいものうまに	ぎゅうにゅう みそ どうふ さばみそに とりにく もすく	ごはん いたふ ながいも さとう	にんじん ほししいたけ こんやく ながねぎ いんげん	589 28.7	762 36.2	もすくは沖縄県での生産が全国のほとんどをしめていま す。海草のなかまで食物せんいが多く、カルシウムや ミネラルも多く、骨の健康維持にも役立ちます。 そのままで酢の物にして食べたり、みそ汁に入れて食 べておいしくいただけます。
9 (水)	ごはん		ワンタンスープ とりのユリチーソースかけ やさしいため	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	ごはん ワンタン ごまあぶら	にんじん ただのこ ほししいたけ ながねぎ もやし キャベツ ピーマン しょうが きりぼしだいこん にんにく	597 25.8	730 29.2	中華料理でから揚げにねぎソースをかける油淋鶏(オリチ) という料理があります。 今日は焼いた鶏肉にユリチーソースをかけました。 少し甘酸っぱい味でごはんがすすみますよ。
10 (木)	スライス パン		ちゅうかコーンスープ しろみざかなフライ ジャーマンポテト いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご ハム しろみざかなフライ ベーコン	スライスパン いちごジャム あぶら じゃがいも ドレッシング	ながねぎ コーン たまねぎ モロヘイヤ パセリ	624 25.8	723 29.2	ジャーマンポテトはじゃがいもとベーコンを炒め合わせた シンプルで食べ応えのある料理です。じゃがいもとベー コンやウインナーがあればできるの、コンソメ味やカレー 味、チーズ味などアレンジして作ってみましょう。 *食事前の手洗い・消毒をしっかりと行いましょう。
11 (金)	むぎごはん		なつやさいカレー はなやさいサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく	むぎごはん ドレッシング カレールー	にんじん かぼちゃ いんげん しょうが コーン みかん ブロッコリー カリフラワー	655 20.8	812 24.6	今日は夏の野菜のかぼちゃ、トマト、なす、いんげんを たっぷり入れた、野菜のうま味を感じるカレーです。 冷凍みかんは甲子小2・3年のリクエスト。中は凍ったままで、 皮がむけるくらいとけていたら食べごろです。まだかたい ときは手で温めると皮がむきやすくなります。
14 (月)	ごはん		キャベツのみそしる ハンバーグ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ハンバーグ ふたひきにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん しょうが キャベツ グリーンピース	607 24.9	759 29.5	給食は1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように 考えられています。不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン 類、食物せんいを多くとれていたら食べごろです。まだかたい ときは手で温めると皮がむきやすくなります。
15 (火)	ごはん		ひめもちすいとん いわしみに ごもくひじき	ぎゅうにゅう ふたにく なると あぶらあげ ひじき	ごはん ひめもち あぶら	にんじん ただのこ ほししいたけ ながねぎ えだまめ こんやく	568 22.9	733 28.5	ひめもちはもち小麦を使ったお団子で、あぐりの里で 作られています。給食では地元で作られた食材をできるだけ 使ってみんなに知ってもらいたいと思っています。 ひめもちはよくかんで食べましょう。
16 (水)	むぎごはん		クッパ ぎょうざ (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) ナムル なしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎょうざ	むぎごはん ドレッシング なしゼリー ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ ごま たまねぎ ながねぎ もやし	645 24.7	747 28.0	早寝・早起きしてリズムを整えるか？生活リズムを整えるために 朝日をあびて、朝ごはんを食べると一日のリズムが ととのいます。生活習慣を見直して睡眠をしっかりとる ことで、元気に過ごすことができますよ。 *スープをごはんにかけて食べましょう。
17 (木)	ごはん		かぶのけんちんじる ぶりのみそづけフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ ぶりのみそづけフライ ハム	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ごまドレッシング	にんじん ながねぎ しょうが かぶ きゅうり	606 22.8	765 27.4	今日はけんちん汁の大根を県産のかぶにかえて作りまし た。県内でとれるかぶはやわらかく、生でも食べる事がで きます。煮くすれしやすいのでしっかりと加熱するの、おす めです。汁もの、サラダ、煮物などいろいろな料理に使 えます。
18 (金)	ねばりこ しょうど		ぎゅうすきうどん あげパン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なると あぶらあげ ツナ	ねばりこしょうど あげパン さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきだけ なす ながねぎ きゅうり たまねぎ コーン	601 24.5	702 28.2	「めん」は古くから世界中で食べられてきました。 日本でもうどんやそうめん、そば、中華めん、パスタなど が食べられます。具材やスープでもアレンジできますね。 麺料理は塩分の取りすぎになるので、汁は全部飲まずに 残すようにしましょう。
24 (木)	コッパ パン		オニオンスープ ハムカツ たまごサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ たまご	コッパパン あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ コーン パセリ きゅうり カリフラワー	624 22.4	741 26.2	給食のコッパパンはロングライフパンといって特殊な酵母 を使って、保存料を使わずに長くおいしさを保つことが できるパンです。また、県産の小麦を配合しています。 パンにハムカツやサラダをのせて、よくかんで食べましょう。
25 (金)	レトルト ごはん		ビーフカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	レトルトごはん じゃがいも しらたま ミックスゼリー (オレンジ・マンゴー)	にんじん たまねぎ しょうが パイン みかん	781 18.5	855 20.8	今日は非常時に使用するレトルトごはんです。 備蓄(びちく)食として定期的に入れかえをしています。 9月1日は防災の日だったので、この機会におうちの防災食 の入れかえや防災用品の点検をしてみませんか？ 「備えあれば憂いなし」ということわざがあります。
28 (月)	ごはん		わかめとほろろのスープ めだまやき ピピンパ	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね めだまやき ふたにく	ごはん ほろろ ごま ごまあぶら さとう	にんじん えのきだけ きりぼしだいこん にんにく しょうが にんにく	599 24.9	742 29.0	ピピンパはごはんにかけて食べますが、しっかりとよくか んで食べましょう。かんで食べることで消化もよくなり、 味わって食べることが出来ます。 よくかむと脳を刺激して、満足感がでて食べすぎを防ぐ こともできます。
29 (火)	ごはん		なめこのみそしる とりのからあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう どうふ みそ とりのからあげ さつまあげ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんじん なめこ だいこん ながねぎ れんこん ごぼう こんやく	617 25.0	771 29.7	今日のから揚げは「スタミナ源のタレ」で味付けしていま す。県産のしょうゆやにんにく、りんごを使った万能調味 料なので、家にあったら鶏肉を漬けてから揚げを作ってみ ましょう。火や油を使う時はおうちのひとと一緒に 作業しましょう。
30 (水)	ごはん		ながいもとんじる いわしうめ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ だいば こうやどうふ いわしうめ ひじき ちりめんじゃこ チーズ	ごはん ながいも ごまドレッシング	にんじん ながねぎ しめじ きゅうり にんにく	610 27.4	767 32.8	今日はカルシウムたっぷりの献立です。 いわしやちりめんじゃこ、チーズや大豆、ひじきなどの 食材はカルシウムやビタミンDが多く歯や骨を丈夫にし てくれます。成長期の時期にしっかりとっておくことが 大事ですね。

「おいらくん給食」今月は15日火曜日です。

一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品を紹介するね。

- ・ひめもちすいとん(あぐりの里のひめもち使用)
- ・鶏肉、ごぼう、にんじん、長ねぎは県産品
- ・この日は「ひじきの日」鉄分、カルシウムの多いひじきを
残さず食べましょう



←「町のホームページでも献立表や
アレルギーを確認できます」



敬老の日
21日(月)



国民の休日
22日(火)



秋分の日
23日(水)



25日(金) 十五夜



9月1日は
防災の日

じしん たいふう ちきり さいかい さいど
地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフ
ラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、
いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざとい
う時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくこと
が大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況
に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

食べて元気に！

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

(バナナ、りんご、みかんなど)

牛乳・乳製品

何と忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

おはぎ



お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

【6月の給食残食量】

●1日に残るごはん

平均 26.8kg
1人当たり 12.9g

●1日に残るおかず
(汁・牛乳含む)

平均 87.7kg
1人当たり 40.8g

【食育月間 食べ残しを減らそう！キャンペーン】

6月 結果発表

《金メダル賞及びリクエスト》

甲洋小学校 2・3年 (冷凍みかん：9月)
木ノ下小学校 6年2組 (ガトーショコラ：10月)
木ノ下中学校 1年1組 (もものタルト：9月)

《銀メダル賞》 ～★次回に期待★～

甲洋小学校 1年1組
木ノ下小学校 6年3組、5年3組
木ノ下中学校 3年3組

《銅メダル賞》 ～★がんばりました★～

木ノ下小学校 3年1組、4年1組
甲洋小学校 5年1組
百石小学校 5年竹組
木ノ下中学校 2年1組

次回は11月
挑戦して食品ロス
を減らそう！