

9月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
1日 中学校休み	2日	3日	4日	5日
ごはん わかどり からあ 若鶏の唐揚げ（2個） きり せいだいこ 切り干し大根のハリハリあえ じゃがいも と あおな じゃがいもと青菜のみそ汁	ごはん さばの しおや 塩焼き ズッキーニのごましょうゆあえ 貝 だくさん みそワンタンスープ	わかめうどん （ゆでうどん） 竹輪 いまべ てん 輪切 辺 夫 ぶら （小1 個中2個） かぼちゃのそぼろあんかけ げんき 元気ヨーグルト	ごはん イカの こうみ や 香味焼き マーボーなす うみ やさい 海の野菜スープ	むぎ 麦ごはん さんしょく どん く 三色そぼろ丼（貝） ごまあえ はくさい あつあ 白菜と厚揚げのみそ汁
8日	9日	10日 小2なし	11日 小6なし	12日 小6なし
こめこ 米粉パン チーズオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ むぎ まめ 麦と豆のミネストローネ りんごジャム	ごはん ぶたにく つ や 豚肉のみそ漬け焼き きくか 菊花あえ ふのりのみそ汁 ぶどうゼリー	なつやさい 夏野菜カレー むぎ （麦ごはん） ゆで えだまめ 枝豆 じばさん 地場産の しんせん えだまめ 新鮮枝豆です	むぎ 麦ごはん や にく どん く 焼き肉丼（貝） じゃがいもとなすのみそ汁 くだもの 果物（なし）	ごはん さんまのかばや の蒲焼き ごま す 酢みそあえ とうふ やさい 豆腐と野菜のみそ汁
15日	16日	17日	18日	19日 食育の日メニュー
けいろう ひ 敬老の日 	あおな 青菜ごはん のり い あつやきたまご 入り厚焼玉子 れんこんのみそマヨサラダ にく じゃが しる が 肉じゃが（汁替わり）	ごはん とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き きり せいだいこ 切り干し大根のベーコンソテー 貝 だくさん ごま みそ汁	ごはん ほっけの ごま しお や 塩焼き きゅうりの ピり 辛 和 え スタミナ 豚汁 プリン（乳卵大豆不使用）	ガンボ （ごはん） ケイジャンポテト コーンサラダ アメリカ料理の日
22日	23日	24日	25日	26日
むぎ 麦ごはん ぶた どん く 豚ごぼう丼（貝） こうや どうふ 高野豆腐のみそ汁 くだもの 果物（なし）	しゅうぶん ひ 秋分の日 	ごはん ぎょうざ（小2個中3個） ナムル ごもく ちゅうか 五目中華スープ	ごはん マスの みりん しょうゆ や 醤油焼き い どうふ 炒り豆腐 キャベツともやしのみそ汁 セノビーゼリー	ごはん ソースカツ おしどり 鶏とひじきのサラダ ごもく しる 五目汁
29日	30日	こんげつ はちろうがたん やさい 今月の八郎湯産野菜	こんげつ はいきんえいようか ☆今月の平均栄養価☆ しょうがっこう 小学校 エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.3 g	こんげつ はいきんえいようか ☆今月の平均栄養価☆ ちゅうがっこう 中学校 エネルギー 804kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 25.1 g
ごはん とりにく や 鶏肉のねぎみそ焼き ちゅうふう チョレギ風サラダ ぶた 豚バラときのこのみそ汁	ポークハヤシライス むぎ はん （麦ご飯） あき 秋のフルーツヨーグルト	なが たま 長ねぎ 玉ねぎ きゅう り にんじん トマト なす じゃがいも ピー マン えだまめ オクラ かぼちゃ ズッキーニ レタス	こんげつ はいきんえいようか ☆今月の平均栄養価☆ しょうがっこう 小学校 エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.3 g	こんげつ はいきんえいようか ☆今月の平均栄養価☆ ちゅうがっこう 中学校 エネルギー 804kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 25.1 g

食育だより



令和7年度
9月号

八郎潟町学校給食調理場

給食の残菜や食品ロスについて考えよう



毎日の給食でどのくらいの食べ残し（残菜）があるか知っていますか？
平均すると小学校で3.5kg、中学校で1.6kgです。1人あたり20g（一口分）です。自分が残した分は少しでも、全員が一口分残すと、大量の残菜になります。残した給食の行方を考えて食べてみましょう。

感謝をこめて 食事のあいさつを！



食事の前後のあいさつには、食べ物への命をいただくことや、食事を作するために関わった人たちへの感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをしましょう。

田んぼアート米

今年も5、6年生が稲刈りを手伝う田んぼアート米が給食に登場します。9月下旬に提供予定です。お楽しみに。



世界の料理 ～9月はアメリカ合衆国～



今回はアメリカ南部の郷土料理である「ケイジャン料理」が登場します。ケイジャン料理は、移民の国であるアメリカらしく、スペイン、フランス、アフリカの料理が混じり合ってきたものです。素材の味を生かした庶民の味として、今では全米で食べられています。代表的な料理として、ガンボやジャンバラヤがあります。



作ってみよう！ みそポテト



【材料（4人分）】

Aみそ…大さじ1

①いもを1口大に切り、水で軽く洗って耐熱容器に入れてラップをし、600Wで2、3分加熱する。

・じゃがいも…中2個

A砂糖…大さじ2

②Aの調味料を耐熱容器に入れてよくまぜ、ラップをし、600Wで40秒ほど加熱する。

・かたくり粉…大さじ2

Aみりん…小さじ1/2

③①にかたくり粉をまぶして、170℃の油で、表面がカリッとするまで揚げる。

・揚げ油…適量

A水…大さじ1

④③に②のたれをからめて完成。 ※レンジの時間は調整してください。火が通ればOKです。