



のこんだて表

令和7年度
いさなご小学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
・ガパオライス ・炒めビーフン ・ぶどうゼリー 始業式 	・減量わかめごはん ・冷やしうどん ・豚肉と野菜のソテー ・トマト 	・ごはん ・夏野菜の米粉かき揚げ ・ゆかりあえ ・豚汁 	・ごはん ・さばのみそ煮 ・きゅうりとわかめのすのもの ・いも団子汁 	・ごはん ・グリルチキン ・梨のサラダ ・コンソメスープ 
8日	9日	10日	11日	12日
・麦ごはん ・カレー豆腐 ・切干大根のポン酢炒め ・無限きゅうり 歯の日 	・ベーコンライス ・鶏肉とピーマンのソテー ・ジュリエンヌスープ ・バナナ 	・ごはん ・高野豆腐のうま煮 ・たくあんあえ ・栄養すいとん汁 防災の日 	・ごはん ・ホキのごまみそかけ ・きんぴらごぼう ・厚揚げのみそ汁 	・ごはん ・かぼちゃの春巻き ・ベーコンとひじきの炒めもの ・五目スープ 
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日	・ひじきキムチチャーハン(特裁米) ・じゃがいもとツナの炒めもの ・かきたまスープ 	・ごはん(特裁米) ・豚肉のしょうが炒め ・キャベツのごま酢あえ ・麩のすまし汁 	・ごはん(特裁米) ・キスとかぼちゃの天ぷら ・いもづるの煮つけ ・冬瓜のうすくず汁 たんご食の日 	・ごはん(特裁米) ・なすチーズバーグ ・コーンソテー ・マカロニスープ 
22日	23日	24日	25日	26日
・ごはん(特裁米) ・すきやき風煮 ・小松菜の昆布炒め ・レモンゼリー 	秋分の日	・はりはりそばろ丼 ・いそかあえ ・沢煮椀 	・ごはん ・フィッシュ&チップス ・キャベツとみかんのサラダ ・スコッチブロス 世界の料理イギリス 	・ごはん ・春雨入りマーボーなす ・ひじきの香味炒め ・ぶどう 
29日	30日	2学期は、始業式の日から給食が始まります。給食当番の人は、マスクを忘れずに持ってきてましょう。毎週、水曜日はフッ素洗口があります。給食用コップを使いますので、必ず持ってきてましょう。 		
・ごはん ・豚肉とたまねぎのオイスターソース炒め ・じゃがいものしょうゆドレッシング ・ワンタンスープ 	・大根菜飯 ・キスのから揚げ ・キャベツの煮びたし ・さつまいものみそ汁 			

9月の献立より

防災の日(9月1日) ※給食では10日に実施します。

9月1日は「防災の日」です。「関東大震災」が起きた「1923年9月1日」にちなんで制定されました。日本各地でこの日に合わせて避難訓練や防災学習などが行われ、災害や防災についての意識を高める日となっています。給食では、災害時の炊き出し等を想定し、具たくさんでさまざまな栄養素をとることができる「栄養すいとん汁」を出します。また、災害時に備えて長期間の保存が可能な非常食として用意しておく便利な高野豆腐を使って、「高野豆腐のうま煮」を出します。



歯の日(9月8日)



毎月8のつく日を「歯の日」とし、かみごたえのあるメニューやカルシウムを多く含む食品を取り入れています。今月は「麦ごはん」「カレー豆腐」「切干大根のポン酢炒め」「無限きゅうり」「牛乳」です。よくかむと、体に良いことがたくさんあります。いつもより5回多くかむことを意識して食べてみましょう。

まごわやさしい献立(9月11日)

9月15日の「敬老の日」にちなんで献立です。「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送るための食材の頭文字の語呂合わせで、この言葉を意識して食材を選ぶと、バランスの良い食事につながります。

＊「まごわやさしい」とは？

- (ま) …まめ(大豆・大豆製品)、(ご) …ごまなどの種実類、(わ) …わかめなどの海藻類、(や) …やさい、
(さ) …さかな、(し) …しいたけなどのきのこ類、(い) …いも類

給食では、厚揚げ、みそ、ごま、わかめ、ごぼうなどの野菜、ホキ、しいたけ、じゃがいもを使います。

たんご・食の日(9月18日)



毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れた献立を出します。この日をきっかけに丹後の食に親しんでほしいと思います。

＊キス

キスは、丹後の秋の代表的な魚です。丹後で「キス」といえば「ニギス」のことで、他にも「沖ギス」と呼ばれることもあります。ニギスは海の底に住んでいて、9月に底引き網漁が解禁されるととれるようになります。煮物、焼き物、揚げ物、干物など、いろいろな方法でおいしく食べられます。

＊いもづる

さつまいもを収穫する前に食べられるのが「いもづる」です。さつまいもの「つる」を食べるのですが、正確にはつるから伸びている「葉柄(ようへい)」という部分を食べています。「葉柄」とは先に葉が付いた部分のことです。やわらかくてクセが無く、ほんのりとさつまいもの甘味も感じられる、「旬」の味です。



世界の料理・イギリス(9月25日)



毎月の5のつく日は「世界の料理」を出します。今月はイギリスの料理です。「フィッシュ&チップス」は、イギリスで人気のある料理で店や屋台などでもよく売られているそうです。「フィッシュ」は魚のフライ、「チップス」はフライドポテトで、この2つの組み合わせです。「スコッチブロス」は、スコットランドの伝統的な具たくさんスープで大麦を入れることが特徴です。給食では、押し麦を使って作ります。

大根のまびき菜(9月30日)

「大根菜飯」には大根のまびき菜を使います。大根のまびき菜とは、根が大きくなる前に収穫した大根の葉のことです。余分な大根を抜いてしまう(間引く)ことで、残った大根が大きく成長することができます。葉の部分は立派な緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれていて、栄養価が高いです。