



こんだてひょう



令和7年8月29日
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
①ガパオライス(麦ごはん) ②炒めビーフン ③ぶどうゼリー ④牛乳	①減量わかめごはん ②冷やしうどん ③豚肉と野菜のソテー ④トマト ⑤牛乳	①ごはん ②夏野菜の米粉かき揚げ ③ゆかり和え ④豚汁 ⑤牛乳	①ごはん ②サバのみそ煮 ③きゅうりとわかめの酢の物 ④いも団子汁 ⑤牛乳	①ごはん ②なすチーズバーグ ③コーンソテー ④マカロニスープ ⑤牛乳
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
①麦ごはん ②カレー豆腐 ③切干大根のポン酢炒め ④無限きゅうり ⑤牛乳【歯の日】	①ベーコンライス ②鶏肉とピーマンのソテー ③ジュリエンスープ ④バナナ ⑤牛乳	①ごはん ②高野豆腐のうま煮 ③たくあん和え ④味噌すいとん汁 ⑤牛乳【9/1防災の日】	①ごはん ②ホキのごまみそかけ ③きんぴらごぼう ④厚揚げのみそ汁 ⑤牛乳【まごわやさしい】	①ごはん ②かぼちゃの春巻き ③ベーコンとひじきの炒め物 ④五目スープ ⑤牛乳
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
敬老の日 	①ひじきキムチチャーハン(特別栽培米) ②じゃがいもとツナの炒め物 ③かきたまスープ ④牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②豚肉のしょうが炒め ③キャベツのごま酢和え ④ふのみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②キスとかぼちゃの天ぷら ③いもづるの煮つけ ④冬瓜のうすくず汁 ⑤牛乳【たんご・食の日】	①ごはん(特別栽培米) ②グリルチキン ③梨のサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
①ごはん(特別栽培米) ②すき焼き風煮 ③小松菜の昆布炒め ④レモンゼリー ⑤牛乳	秋分の日 	①はりはりそば ②磯香和え ③沢煮鮎 ④牛乳	①ごはん ②フィッシュ&チップス ③キャベツとみかんのサラダ ④スコッチブロス ⑤牛乳【世界の料理イギリス】	①ごはん 5年生:社会見学 ②春雨入りマーボなす ③ひじきの香味炒め ④ぶどう ⑤牛乳
9月29日	9月30日	さあ2学期のスタートだ! ※ 規則正しい生活をおくりましょう!		
①ごはん ②豚肉と玉ねぎのオイスター炒め ③じゃがいものしょうゆドレッシング ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①大根菜飯 ②キスのから揚げ ③キャベツの煮びたし ④さつまいものみそ汁 ⑤牛乳			

【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、具だくさんでさまざまな栄養素をとることができる「味噌すいとん汁」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。



【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だ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。