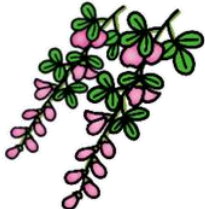




9月 予定献立表

令和8年9月1日
京丹後市立 弥栄中学校

2学期が始まりました！ 給食室では夏休み中に配 置換えや掃除をし、大きな 釜がひとつ新しくなりまし た。スポーツの秋、読書 の秋、芸術の秋…2学期も みなさんの活動を、おいし い給食でしっかりと支え ます。		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
		エネルギー：761kcal		エネルギー：710kcal		エネルギー：728kcal		エネルギー：728kcal	
始業式 明日から給食開始。 おはしと当番のマス クを忘れずに！ 		主食	夏野菜のドライカレー (麦ごはん)	主食	ごはん	主食	減量ごはん		
		主菜	キャベツときゅうりのサラダ	主菜	白身魚の夏野菜ソース焼き	主菜	冷やしきつねうどん		
		副菜	マスカットゼリー	副菜	野菜のソテー	副菜	ひじき入り五目炒め		
		デザート		副菜	コンソメスープ	副菜	無限きゅうり		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
エネルギー：733kcal		エネルギー：727kcal		エネルギー：797kcal		エネルギー：754kcal		エネルギー：825kcal	
主食	ごはん	主食	ゆかりごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	夏野菜の米粉かき揚げ	主菜	ポークビーンズ	主菜	揚げサバのピリ辛ソースかけ	主菜	万願寺となすのミートグラタン	主菜	高野でマーボー
副菜	昆布和え	副菜	フレンチサラダ	副菜	夏野菜のごま和え	副菜	きのこのソテー	副菜	カレービーフン
副菜	豚肉とレタスのみそ汁	デザート	梨(二十世紀の予定)	副菜	冬瓜のうすくず汁	副菜	ベーコンのスープ	デザート	フルーツゼリー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
								防災の日献立	
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
中間テスト 		エネルギー：752kcal		エネルギー：834kcal		エネルギー：769kcal		エネルギー：765kcal	
		主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	麦ごはん(特別栽培米)
		主菜	チキンアドボ	主菜	カレー豆腐	主菜	キスの南蛮漬け	主菜	鶏肉と大豆の甘辛がらめ
		副菜	フィリピン風ポトフ	副菜	こんにゃくのつるつる炒め	副菜	いもづるの煮つけ	副菜	わかめのパー
		副菜	パインのサラダ	デザート	豆乳プリン	副菜	なすのみそ汁	副菜	のっぺい汁
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		世界の料理・フィリピン				たんご・食の日		まごはやさいい献立 歯の日	
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	
敬老の日 		国民の休日 		秋分の日 		エネルギー：688kcal		エネルギー：747kcal	
						主食	キムチチャーハン	主食	ごはん
						主菜		主菜	十五夜
						副菜	じゃがいもとベーコン の炒め物	副菜	厚揚げのみそ炒め
						副菜	ワンタンスープ	副菜	お月見団子汁
						牛乳	牛乳	デザート	ぶどう2種の食べ比べ
								よく味わっ てみよう！	
28日(月)		29日(火)		30日(水)		9月の食育目標 朝食をとり、一日の生活リズムを作ろう 夏休み中、食事時間や回数といった食事のリズムは、整 っていましたか？ 2学期が始まり、残暑厳しい中、体 育祭の取り組みも始まり忙しくなります。元気に乗り切 っていくには、しっかりと朝食を 食べて頭と体を目覚めさせ、正し い生活リズムを作ることが大切で す。朝食を食べることで熱中症予 防にもなりますよ。おかずや汁 物・飲み物を組み合わせた朝食を、 しっかり食べましょう。 			
エネルギー：808kcal		エネルギー：738kcal		エネルギー：784kcal					
主食	〇〇〇ごはん	主食	ごはん	主食	大根菜めし				
主菜	〇〇〇〇〇チキン	主菜	キスの石垣フライ	主菜	肉じゃが				
副菜	〇〇〇和え	副菜	磯ひじき和え	副菜	もやしのポン酢炒め				
副菜	〇汁	副菜	さつまいものみそ汁	副菜	うずら豆の煮物				
デザート	〇〇〇〇ゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
牛乳	牛乳								
2年A組のリクエスト給食									

令和 8 年

9月の献立から

弥栄中学校

9月

9月は、昔の呼び方で「^{ながつき}長月」といいます。秋も深まり夜が長くなった「^{よながつき}夜長月」の略というのが一般的な説です。しかし「^{いねかりづき}稲刈月」や「^{いなあがりづき}稲熟月」から「ナガツキ」となったという説もあります。

他には、^{きくづき}菊月、^{もみじづき}紅葉月、^{よながつき}夜長月、^{いろどりづき}色取月、^{ぼしゅう}暮秋などの呼び方があります。英語では「^{セプテンバー}september」といいます。

防災の日献立 (11日)

9月 11日は「防災の日」です。この日に「関東大震災」が起きたことから制定されました。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です。給食では、11日に防災の日献立を実施します。長期保存が可能で非常食として用意しておく便利な乾物（高野豆腐、干しいたけ、ビーフン）と、缶詰（みかん、黄桃）を使った献立にしました。

「まごわやさしい」& 歯の日 (18日)

21日の「敬老の日」にちなんで「まごわやさしい」献立と、8がつく「歯の日」の献立を合体させました。健康のために積極的にとりたい昔から食べられてきた食材の頭文字をつなげると、「まごわやさしい」になります。これらをよくかんで食べることで、さらに体に良い効果があらわれます。

●「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、この日大豆、豆腐、ごま、わかめ、玉ねぎなどの野菜、煮干し、しいたけ、じゃがいもを使います。

給食に登場するのは9月だけ！味わって食べましょう。

★ゴーヤ … 「夏野菜の米粉かき揚げ」(7日)

ゴーヤは油で揚げると、苦味が和らぎます。

★とうがん … 「冬瓜のうすくず汁」(9日)

夏にとれて冬まで日持ちする「冬瓜」。あっさりとした味の大きな^{うり}瓜です。

★万願寺とうがらし

… 「万願寺となすのミートグラタン」(10日)

舞鶴市^{まんがんじ}万願寺地区発祥の野菜です。

★いもづる … 「いもづるの煮つけ」(17日)

さつまいものつるもおいしく食べられます。

★大根のまびき菜 … 「大根菜めし」(30日)

大根の根が育つ前に^{まび}間引いた柔らかな葉を食べます。

わかめのパー (18日)

京丹後市に多い長寿の秘訣のひとつに「食」があると考えられており、そんな丹後の伝統食に「わかめのパー」があります。「使い物にならなくなる」ことを「パーになる」といいますが、その「パー」です。わかめを干した時にできる^{くず}を使って作るからこのような名前なのだそうです。

わかめと煮干しを炒めた、ごはんによく合うおかずです。

世界の料理・フィリピン (15日)

フィリピン料理には、こしょう、とうがらしなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの野菜が使われることが多く、暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「**チキンアドボ**」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使って鶏肉を煮ます。「**フィリピン風ポトフ**」は、しょうがや黒こしょうでシンプルに味付けしたスパイシーなアジア風のポトフです。「**パインのサラダ**」には、フィリピンでよくとれるパイナップルを入れます。

十五夜 (25日)

今年の「十五夜」は9月25日。空気が澄んで1年の中で月が最もきれいに見えるこの時季、「お月見」をする風習があります。秋の収穫に感謝し、豊作を願って月見団子やススキ、里いもなどを月にお供えするのです。この日の給食の「お月見団子汁」は、月のように黄色く丸い手作りかぼちゃ団子をお汁の中に浮かべます。

