



令和6年

# 9月給食だより



高取小学校

| 日曜      | 献立名<br><small>こん だて めい<br/>献 立 名</small>        | (あか) おもに体をつくる<br>もとなる食品 |                  | (みどり) おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品 |                                       | (き) おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                      | エネルギー<br>kcal |                |
|---------|---|-------------------------|------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------|----------------|
|         |   | 1群                      | 2群               | 3群                          | 4群                                    | 5群                      | 6群                   |               |                |
|         |   | 肉・魚・卵<br>大豆・大豆製品        | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                       | その他の野菜<br>果物・きのこ                      | 米・パン<br>めん・いも・砂糖        | 油脂・種実                |               |                |
|         |   | たんぱく質                   | 無機質              | ビタミン・無機質                    |                                       | 炭水化物                    | 脂質                   |               |                |
| 4水      | ごはん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ                   | 695           |                |
|         | なつやさいのカレーシチュー                                   | ぶたにく<br>とうにゅう           |                  | かぼちゃ にんじん<br>トマト ピーマン       | たまねぎ なす<br>にんにく しょうが                  |                         | カレールー                |               |                |
|         | チキンナゲット(2こ)                                     | とりにく                    |                  |                             |                                       |                         | コーンスターチ<br>パンこ こむぎこ  |               | とんし<br>あぶら     |
|         | ふくじんづけ  |                         |                  |                             |                                       |                         | ふくじんづけ               |               |                |
| 5木      | ロールパン 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | パン                   | 575           |                |
|         | なすのトマトソースパンネ                                    | まぐろあぶらづけ                |                  | にんじん トマト<br>パセリ             | たまねぎ なす<br>にんにく                       |                         | パンネ さとう<br>ハヤシルウ     |               | オリーブオイル        |
|         | にくだんごととうがんの<br>コンソメスープ                          | とりにく                    |                  | にんじん<br>チンゲンサイ              | とうがん たまねぎ<br>しめじ                      |                         | でんぶん<br>パンこ さとう      |               |                |
|         | なし  |                         |                  |                             | なし                                    |                         |                      |               |                |
| 6金      | ごはん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ                   | 635           |                |
|         | そばろピビンパのぐ                                       | ぎゅうにく<br>ぶたにく           |                  |                             | しいたけ<br>にんにく しょうが                     |                         | さとう                  |               |                |
|         | ナムル   |                         |                  | にんじん<br>ほうれんそう              | ちやし<br>きりぼしだいこん                       |                         | さとう                  |               | ごまあぶら          |
|         | わかめスープ  | ベーコン<br>とうふ             | わかめ              | にんじん                        | えのきたけ<br>ちやし                          |                         |                      |               | ごま             |
|         | いちごのアイス   |                         |                  |                             |                                       |                         | いちごアイス               |               |                |
| 9月      | ごはん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ                   | 659           |                |
|         | ささみおおばフライ                                       | とりにく                    |                  | あおじそ                        | うめぼし                                  |                         | さとう<br>パンこ こむぎこ      |               | あぶら            |
|         | きりぼしだいこんの<br>さっぱりサラダ                            |                         |                  | にんじん                        | きりぼしだいこん<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>レモンかじゅう |                         | さとう                  |               | ごまあぶら          |
|         | なめこじる<br>れいとうみかん                                | なまあげ みそ                 | わかめ              | にんじん ねぎ                     | はくさい なめこ<br>みかん                       |                         |                      |               |                |
| 10火     | きんめげんまいごはん 牛乳                                   |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ<br>きんめげんまい        | 633           |                |
|         | ブラウンシチュー  | ぶたにく                    |                  | にんじん                        | たまねぎ しめじ<br>えだまめ                      |                         | じゃがいも さとう<br>ハヤシルウ   |               |                |
|         | ウインナー<br>(幼1~2年 1本 3~6年 2本)                     | ウインナー                   |                  |                             |                                       |                         |                      |               |                |
|         | こんにやくサラダ<br><あおじそドレッシング>                        |                         | わかめ              |                             |                                       | こんにやく きゅうり<br>とうもろこし    |                      |               | あおじそ<br>ドレッシング |
| 11水     | ごはん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ                   | 617           |                |
|         | いわしのしょうがに                                       | いわし                     |                  |                             | しょうが                                  |                         | さとう でんぶん             |               |                |
|         | にくじゃが   | ぶたにく はんぺん               |                  | にんじん                        | たまねぎ えだまめ<br>こんにやく                    |                         | じゃがいも さとう            |               |                |
| ごまじそあえ  |   |                         | あかじそ             |                             | きゅうり キャベツ                             |                         |                      | ごま            |                |
| 12木     | ちゅうかめん 牛乳                                       |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | ちゅうかめん               | 625           |                |
|         | とうにゅうみそラーメンのしる                                  | えび いか<br>みそ とうにゅう       | わかめ              | にんじん ねぎ                     | キャベツ たまねぎ<br>ちやし きくらげ<br>とうもろこし       |                         |                      |               | ごま             |
|         | あげぎょうざ(2こ)                                      | ぶたにく                    |                  | にら                          | キャベツ たまねぎ<br>にんにく                     |                         | パンこ でんぶん<br>こむぎこ さとう |               | あぶら とんし        |
|         | じゃがいものチンジャオロースー                                 | ぶたにく                    |                  | ピーマン                        | しょうが にんにく                             |                         | じゃがいも さとう            |               | ごまあぶら          |
| 13金     | ごはん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ                   | 565           |                |
|         | けいちゃんいため  | とりにく みそ                 |                  | にら にんじん                     | たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく                |                         | さとう でんぶん             |               | ごまあぶら<br>あぶら   |
|         | (小)ミニトマト(2こ)                                    |                         |                  | ミニトマト                       |                                       |                         |                      |               |                |
| かきたまじる  | たまご とうふ<br>あぶらあげ                                |                         | にんじん             |                             | はくさい しいたけ                             |                         | でんぶん                 |               |                |
| 17火     | 「十五夜(いも名月)」にちなみ、「だんご汁」「さといもコロッケ」「お月見ゼリー」を実施します。 |                         |                  |                             |                                       |                         |                      |               |                |
|         | ごはん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう           |                             |                                       |                         | こめ                   |               | 688            |
|         | ぶたにくのしおこうじいため                                   | ぶたにく                    |                  | ピーマン                        | しょうが ちやし<br>エリンギ                      |                         | でんぶん                 | ごまあぶら         |                |
|         | さといもコロッケ  | とりにく                    |                  |                             |                                       |                         | さといも さとう<br>パンこ こむぎこ | あぶら           |                |
|         | だんごじる   | とりにく                    |                  | にんじん こまつな                   | はくさい しいたけ<br>えのきたけ                    |                         | もち                   |               |                |
| おつきみゼリー |   |                         |                  |                             |                                       | おつきみゼリー                 |                      |               |                |



今月の目標 <給食の時間> 食事の時間を大切にしよう <食育> 健康と栄養について考えよう

| 日曜  | 献立名  | (あか) おもに体をつくる<br>もとなる食品 |                     | (みどり) おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品 |                         | (き) おもにエネルギーの<br>もとなる食品 |                       | エネルギー<br>kcal |
|---|--|-------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------|
|   |  | 1群                      | 2群                  | 3群                          | 4群                      | 5群                      | 6群                    |               |
|   | 【主食】 ごはん・パン・めん 【牛乳】<br>【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理<br>【副菜】 野菜・きのこ・いも・海そう料理<br>【汁物】 【果物】 など                       | 肉・魚・卵<br>大豆・大豆製品        | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう    | 緑黄色野菜                       | その他の野菜<br>果物・きのこ        | 米・パン<br>めん・いも・砂糖        | 油脂・種実                 |               |
|   |  | たんぱく質                   | 無機質                 | ビタミン・無機質                    |                         | 炭水化物                    | 脂質                    |               |
| 18<br>水   | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | こめ                      |                       | 594           |
|   | あげさばのさっぱりおろしかけ   | さば                      |                     |                             | だいこん                    | さとう でんぷん                | あぶら<br>あおしそ<br>ドレッシング |               |
|   | ごまひじきあえ  |                         | ひじき                 | にんじん こまつな                   | キャベツ                    | さとう                     | ごま                    |               |
|   | とうがんのみそしる  | とうふ みそ<br>あぶらあげ         | わかめ                 | にんじん ねぎ                     | とうがん<br>えのきたけ           |                         |                       |               |
|  毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」 |  |                         |                     |                             |                         |                         |                       |               |
| 19<br>木   | クロールパン 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | パン                      |                       | 637           |
|   | ポークビーンズ  | ぶたにく だいず                |                     | にんじん パセリ                    | たまねぎ<br>マッシュルーム         | さとう じゃがいも<br>ハヤシルウ      |                       |               |
|   | カラフルマカロニソテー  | まぐろあぶらづけ                |                     | ピーマン<br>あかパプリカ              | とうもろこし                  | マカロニ                    | オリーブオイル               |               |
|   | フルーツジュレ  |                         |                     |                             | みかん パイン<br>もも ナタデココ     | アセロラジュレ                 |                       |               |
|  今月の「かみかみ献立」～よくかんで食べよう～    |  |                         |                     |                             |                         |                         |                       |               |
| 20<br>金   | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | こめ                      |                       | 607           |
|   | ししゃもフライ <ソース><br>(幼1～3年 1本 4～6年 2本)  |                         | ししゃも                |                             |                         | パンこ でんぷん                | あぶら                   |               |
|   | なまあげとやさいのみそいため   | ぶたにく はんぺん<br>なまあげ みそ    |                     | にんじん<br>さやいんげん              | こんにゃく しいたけ<br>たけのこ しょうが | さとう                     |                       |               |
| キャベツのなっばあえ  |  |                         | ひろしまな きょうな<br>だいこんば | キャベツ きゅうり                   |                         |                         |                       |               |
| 24<br>火   | むぎごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | こめ むぎ                   |                       | 649           |
|   | きりぼしだいこんの<br>にくみそそばどんのぐ  | とりにく<br>ぶたにく みそ         |                     |                             | きりぼしだいこん<br>たまねぎ        | さとう                     | ごま                    |               |
|   | さつまいものココロこきあげ  | ちくわ                     |                     | みつば                         | たまねぎ                    | さつまいも<br>こむぎこ           | あぶら                   |               |
|   | たまふのすましじる  |                         | わかめ                 | にんじん ねぎ                     | えのきたけ<br>はくさい しいたけ      | しらたまふ                   |                       |               |
| 25<br>水   |  校外学習のため給食はありません |                         |                     |                             |                         |                         |                       |               |
| 26<br>木   | クロワッサン 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | クロワッサン                  |                       | 619           |
|   | タンドリーチキン(2こ)   | とりにく                    | ヨーグルト               |                             | レモンかじゅう<br>しょうが にんにく    |                         |                       |               |
|   | コールスローサラダ<br><コールスロードレッシング>  |                         |                     | にんじん                        | キャベツ<br>とうもろこし          |                         | コールスロー<br>ドレッシング      |               |
| しるはなまめの<br>ポタージュスープ   | とりにく<br>しるはなまめ   | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん パセリ            | たまねぎ はくさい<br>マッシュルーム        |                         | じゃがいも<br>ペシャメルソース       |                       |               |
| 27<br>金   | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | こめ                      |                       | 613           |
|   | とうふのちゅうかに  | ぶたにく とうふ                |                     | にんじん ねぎ                     | たまねぎ たけのこ<br>にんにく きくらげ  | でんぷん さとう                | ごまあぶら                 |               |
|   | えびしゅうまい(2こ)  | えび たらすりみ                |                     |                             | たまねぎ                    | こむぎこ<br>でんぷん            | あぶら                   |               |
| だいずもやしの<br>ごまちゅうつかあえ  |  |                         | こまつな にんじん           | だいずもやし<br>しょうが              | さとう                     | ごま<br>ごまあぶら             |                       |               |
| 30<br>月   | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう              |                             |                         | こめ                      |                       | 586           |
|   | さけのみそマヨチーズやき   | さけ みそ                   | チーズ                 | にんじん                        | たまねぎ しょうが<br>しめじ        |                         | マヨドレッシング              |               |
|   | ひじきとやさいのあえもの   |                         | ひじき                 | にんじん<br>ほうれんそう              | キャベツ<br>とうもろこし          | さとう                     |                       |               |
|   | とりだんごのあじわいじる   | とりにく とうふ                | くわわかめ               | にんじん こまつな                   | たまねぎ だいこん<br>しいたけ       | パンこ でんぷん<br>さとう         |                       |               |

### お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。  
 ☆30日(月)6年生は修学旅行のため、給食はありません。

給食回数16回(6年生15回)

### 生活リズムが乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムの乱れがあります。生活リズムを整えるには、朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることの二つが重要です。

### 十五夜と行事食

十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月の初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

### 生活リズムが整う朝の習慣



### 月見団子

満月に見えた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいいます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

