

9月給食だよ!

令和7年8月27日

寒河江市立南部小学校 発行

栄養バランスのよい食事

ごはんやパンなどの主食と汁物に、主菜・副菜を加えた和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この献立の形にすると、いろいろな食品を組み合わせることができ、栄養バランスのとれた食事になりやすいです。



主食
ごはん・パン・めんなどで、炭水化物を多くふくみます。主にエネルギーのもとになります。



主菜
魚・肉・たまご・大豆などを使ったおかずで、たんぱく質が豊富。また、脂質もふくまれます。主に体をつくるもとになります。



副菜
野菜・きのこ・いも・豆類・海そうなどを使ったおかずで、ビタミンや無機質を多くふくみます。主に体の調子を整えるもとになります。

みんなが選ぶ! 寒河江市

お楽しみ給食 2025 結果発表

7月に市内小学生へ実施した【推しの給食】への投票ありがとうございました! 上位のメニューが10月の給食で提供予定です。

【副菜】
1位 海そうサラダ
2位 野菜とツナのサラダ
3位 切干大根のガーリックいため

【主菜】
1位 鶏のから揚げ
2位 ヤンニョムチキン
3位 照り焼きチキン

副菜

主菜

主食

汁物

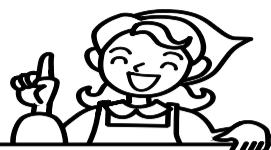
【主食】
1位 きなこパン
2位 ホットドッグ
3位 スpagetiミートソース

【汁物】
1位 クリームシチュー
2位 なめこ汁
3位 コンソメスープ

【デザート】
1位 フルーツポンチ 2位 きなこもち
3位 はちみつレモンゼリー

ねらい	日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
カルシウムの働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごもくごはん 牛乳 きゅうりとチキンのサラダ ぐたくさんじる ひとくちぶどうゼリー 【防災の日】	ごはん 牛乳 てりやきチキン ちぐさあえ やさしみそスープ	しおこんぶのまぜごはん 牛乳 県産さといもコロッケ きりぼしだいこんのツナあえ えのきのみそしる	給食なし (就学時オリエンテーション)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース チーズいり ブロッコリーサラダ コンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら ゼリー	ごはん さとう ごま	ごはん さといも あぶら さとう パンこ ごま ごまあぶら じゃがいも		パン じゃがいも さとう
	あかのなかま	牛乳 あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン みそ	牛乳 ぶたにく まぐろ こんぶ あつあげ わかめ かつおぶし みそ		牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ベーコン
	みどりのなかま	にんじん しいたけ えだまめ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ コーン しめじ	きりぼしだいこん キャベツ ブロッコリー にんじん えのき たまねぎ コーン しいたけ		ブロッコリー キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん にんにく
ねらい	日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
たんぱく質の働きと食品を知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ごましょうゆあえ さつまじる	ごはん 牛乳 なっとう あつあげのひまにくいため めかぶのみそしる	ほうれんそうとベーコンの チャーハン 牛乳 ちゅうかサラダ たまごスープ	給食なし (芸術鑑賞)	スパゲティトマトソース 牛乳 かいそうサラダ
	きいろのなかま	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら		スパゲティ あぶら バター
	あかのなかま	牛乳 とりにく あつあげ みそ	牛乳 なっとう ぶたにく あつあげ めかぶ みそ	牛乳 ベーコン たまご		牛乳 ベーコン チーズ わかめ くきわかめ
	みどりのなかま	もやし こまつな にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ レモン	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが いら えのき	ほうれんそう コーン にんにく もやし きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ		たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん ピーマン にんにく ブロッコリー きゅうり コーン

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



9月の献立から

16日(火) おまつり献立

9月といえば「寒河江まつり」の時期です。主食の「赤飯」はお祝い料理の代表格です。そして、県産の里芋や牛肉が入った「芋煮」も、山形の秋の郷土料理です。

おまつりが終わった後での提供になりますが、おいしくいただき、お祭り気分を味わいましょう。



18日 県産あけびのみそいため

山形県は「あけび」の生産量が全国1位です。「秋のお彼岸の季節には、ご先祖様があけびの船に乗って帰ってくる」という言い伝えが残っており、この季節になるとあけびがお供えされるそうです。

中の果肉部分だけでなく皮も食べることができます。皮の部分は、肉詰めや、いため物、天ぷらなどの料理にして食べられています。ほろ苦く大人の味ですが、まずは一口チャレンジしてみましょう！

ねらい	日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	けいろう ひ 敬老の日	せきはん ごましお 牛乳 にくだんご <u>県産キャベツのあさづけ</u> <u>県産さといものいもに</u> 【おまつり献立】	マーボーどうぶとん 牛乳 <u>県産きくいり</u> <u>もやしナムル</u> わかめスープ	ごはん 牛乳 しおほっけやき <u>県産あけびのみそいため</u> <u>県産かぼちゃのみそしる</u>	<u>県産こめこしよくパン</u> りんごジャム 牛乳 俵型メンチカツ キャロットラペ <u>県産キャベツのスープ</u>	
	きいろのなかま		せきはん ごま あぶら さとう さといも	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	こめこパン ジャム さとう あぶら オリーブオイル パンこ	
	あかのなかま		牛乳 とりにく ぎゅうにく とうふ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ かまぼこ	牛乳 ほっけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ ウィナー	
	みどりのなかま		キャベツ きゅうり にんじん しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きく もやし ほうれんそう きくらげ えのき	あけび ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ こまつな かぼちゃ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ ほうれんそう しめじ りんご	
マナーを意識して食べよう	予定こんだて	しゅうぶん ひ 秋分の日		カレーライス 牛乳 コールスローサラダ 【あいさつしっかり】	ごはん 牛乳 しおさばやき やさしいため <u>さといものそぼろじる</u> 【食器の置き方】	みそうどん 牛乳 あげぎょうざ 【はしの使い方】	
	きいろのなかま			ごはん あぶら さとう かたくりこ ぶ	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さといも かたくりこ	うどん ごまあぶら こむぎこ あぶら
	あかのなかま			牛乳 とりにく たまご とうふ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ かまぼこ	牛乳 さば ハム ぶたにく	牛乳 ぶたにく とりにく みそ
	みどりのなかま			たまねぎ みつば もやし にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	もやし キャベツ にんじん ピーマン しょうが ねぎ	たまねぎ もやし コーン にら にんじん ねぎ にんにく キャベツ しょうが
食物繊維の働き(食品)を知ろう	予定こんだて	29日(月)	30日(火)	<div style="text-align: center;"> <p>ぼうさい</p> <h1>9月1日は防災の日</h1> <p>非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどが挙げられます。その他には、日常的に食べ慣れているおかしもおすすめてです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で災害に備えましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">備える</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">食べる 使う</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">買い足す</div> </div> </div>			
	きいろのなかま	学校休業日	学校休業日				
	あかのなかま						
	みどりのなかま						

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。