



9月 こんだてのお知らせ



令和5年度
山形地区学校給食センター

日	曜日	こんだて名	おもな食品と動き						ご家庭で食べてほしい食品				
			体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			海そう・小魚類		
		主菜	えびカツ	えび				こむぎこ	あぶら				
		副菜	なすのみじり	ぶたにく だいず みそ		ピーマン にんじん	なす	さとう	あぶら	I栄養-kcal) 618 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.2		763 29.5 22.9 2.6	
		汁物	けんちんじり	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ		さといも				
4	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		いも類			
		主菜	やさいつくねくし	とりにく	だっしん(こんにゃく) みそ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	パンこ	かたくりこ				
		副菜	きりぼしだいこんのソースいため	ベーコン		にんじん ピーマン	もやし だいこん						
		汁物	さんりくいどじり	イカ とうふ	わかめ	にんじん	はくさい						
5	火	主食・飲み物	せわりコッパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	魚類			
		主菜	フリコンカン	とりにく だいず		トマト	たまねぎ						
		副菜	ぶたにくコロケ	ぶたにく				じゃがいも	パンこ		こむぎこ		
		汁物	コンソメスープ	ウインナー		こまつな	もやし はくさい しめじ						
6	水	主食・飲み物	すくなめごはん 牛乳		牛乳			こめ		くだもの			
		主菜	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ	かたくりこ		こむぎこ		
		副菜	ぶたきムキいため	ぶたにく		ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし はくさい		さとう				
		汁物	みぞフタンスーフ	とりにく みそ かまぼこ		にんじん いら	はくさい とうもろこし ねぎ		こむぎこ				
7	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		いも類			
		主菜	さばのごまみそやき	さば みそ				さとう	ごま				
		副菜	キャベツのうめあえ			にんじん	キャベツ きゅうり うめ						
		汁物	だいこんのみどしり	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ						
8	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		くだもの			
		主菜	キャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ		あぶら				
		副菜	はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり カリフラワー						
		汁物	とんじり	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ						
11	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		たまご			
		主菜	あげとうふのにくみぞかけ	とうふ ぶたにく みそ			ねぎ	かたくりこ	こむぎこ		さとう	ごま	あぶら
		副菜	にくだんごやさいのいりに	ぶたにく とりにく		にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう こんにゃく たまねぎ		さとう				
		汁物	キャベツのみどしり	あぶらあげ みそ	わかめ		キャベツ えのきたけ		じゃがいも				
12	火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		海そう・小魚類			
		主菜	さけのみぞマヨやき	さけ みそ							あぶら		
		副菜	なめだけあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ えのきたけ						
		汁物	みだくさんじり	とうふ みそ		にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ		じゃがいも				
13	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		いも類			
		主菜	えびシューマイ	えび いとよりだい			たまねぎ	こむぎこ					
		副菜	いためピビンバ	とりにく		ほうれんそう にんじん	もやし わらび		ごま		ごまあぶら		
		汁物	なすしいママーポーとうふ	ぶたにく だいず とうふ		いら	しいたけ なす たまねぎ		かたくりこ				
14	木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		きのこ類			
		主菜	フレンオムレツ	たまご									
		副菜	レモンふうみサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし えだまめ レモン		さとう		ごま		
		汁物	シーフードとまめのカレー	えび イカ ホタテ まめ		にんじん	たまねぎ		じゃがいも		こむぎこ		
15	金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		くだもの			
		主菜	千キンカツ	とりにく				こむぎこ	あぶら				
		副菜	ひじきのいりに	だいず あぶらあげ さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん			さとう				
		汁物	こまつなのみどしり	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ		じゃがいも				
19	火	* 食育の日給食(食・農の体験をしよう) *											
		主食・飲み物	コッパン 牛乳		牛乳				こむぎこ さとう	あぶら	海そう・小魚類		
		主菜	とうふハンバーグてりやきソース	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう	かたくりこ				
		副菜	いろどりサラダ			ほうれんそう にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ			あぶら			
汁物	あきのシチュー	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ		さつまいも	こむぎこ					
その他	なし					なし							

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる		体の調子をとどめる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
20	ごはん 牛乳 アジいそペフライ きんぴらごぼう なすのみどしる バナナ	アジ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 あおりの	にんじん ビーマン	たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	きのこ類		
21	ごはん 牛乳 さほのかカレーやき わかめのすのもの せんべいじる ミニピーチゼリー	さば とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ だいこん ねぎ もも	こめ こむぎこ さとう		大豆・大豆製品		
22	ごはん 牛乳 いかの千切りソースかけ チンジャオロースー はくさいとにくだんごのスーフ オレンジ	いか ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	トマト にんじん ビーマン にんじん	ねぎ たけのこ もやし はくさい しいたけ たまねぎ オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	海そう・小魚類		
25	ごはん 牛乳 ぶたにくのねぎしおいため ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみどしる バナナ	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	きのこ類		
26	ごはん 牛乳 ほっきんどんみどしぎょうざ チャフチェ はっぽうさい ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく ぶたにく えび イカ うすらたまご かまぼこ ゼラチン	牛乳	にら ビーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ はくさい しいたけ たけのこ だっしるんにゅう かんでん	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごま	くだもの		
27	ごはん 牛乳 だいずとごぼうのメンチカツ かりほりあえ さけのつみれじる りんご	とりにく だいき ぶたにく さけ たら とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん もやし キャベツ だいこん はくさい ねぎ たまねぎ りんご	こめ パンこ	あぶら	緑黄色野菜		
28	*カミカミ給食* ごはん 牛乳 いかのげんまいしおこうじやき こうやどうふのごもくに にらたまじる オレンジ	いか こうやどうふ ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん にんじん にら	えだまめ たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ げんまい じゃがいも		海そう・小魚類		
29	*十五夜給食* すくなくめぐりごはん 牛乳 いわしのみどし やさしいごますあえ いものこじる つきみだんご	いわし みそ とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	えだまめ キャベツ もやし だいこん こんにやく ねぎ	こめ もちこめ くり さとう さとう	ごま	くだもの		

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さぁ、食べんバクイズ
答え ②

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。
命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの


水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。




食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。



備える → 食べる → 使う → 買い足す

9月1日 防災の日

