

2025ねん 9がつ はいぜんず

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>なつ つか ふ と 夏の疲れを吹き飛ばしましょう。 けんき まいにち しよくじ 元気な毎日は、バランスのよい食事から。</p> <p>主食：ごはんやパン、麺類などエネルギーのもとになるもの 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを使ったたんぱく質がメインのおかず 副菜：野菜、きのこ、海藻、芋などのビタミン・ミネラルがとれるおかず その他：牛乳、乳製品、くだもの</p> 	<p>3</p> <p>みどり キウイフルーツ</p> <p>びんく なす入りドライカレーのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく やさいスープ</p>	<p>4</p> <p>びんく やさいとツナのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>みどり コッペパン</p> <p>びんく ラタトゥイユ</p>	<p>5</p> <p>みどり キウイフルーツ</p> <p>びんく ピビンバのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく わかめスープ</p>	
<p>8</p> <p>なし ピーンズサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり ぜんりゅうふんパン</p> <p>びんく マカロニのクリームに</p>	<p>9</p> <p>みどり あじフライ ひじきのマリネ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく けんちんじる</p>	<p>10</p> <p>みどり きゅうりとはるさめのあまずあえ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく なすいりマーボー豆腐</p>	<p>11</p> <p>みどり もものヨーグルト ジャこのてっこつサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり コッペパン</p> <p>びんく スラッピージョー</p>	<p>12</p> <p>みどり あおじソドレッシング かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく チキンカレーのぐ</p>
<p>15</p> <p>けいろう ひ 敬老の日 いも ありがとう!</p>  <p>敬老の日</p>	<p>16</p> <p>みどり ピーマンのいためもの</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく なすとあつあげのみそに</p> <p>なつやさいのなすは、からだをひやしてくれるやさい です。水分がおおくてやわらかく、たべやすいやさい です。</p>	<p>17</p> <p>みどり すずきのすだちしょうゆかけ オクラのごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく かきたまじる</p> <p>オクラのねばねばせいぐんは、おなかのちょうしをと とのえ、なつパテほうしにもこうかがあるそうです。</p>	<p>18</p> <p>みどり かたぬぎチーズ キャベツのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり こめこパン</p> <p>びんく チリコンカン</p> <p>こめこパンは、「はるみずぎ」というけんさんこむぎと、 「あきさかり」というこめでつくられています。</p>	<p>19</p> <p>みどり ぶたキムチ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく トックいりとうふスープ</p> <p>ぶたキムチにはオリーブとんをつけています。やわ らかくてあつさりしたあじつけにしました。</p>
<p>22</p> <p>みどり やさいのごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり コッペパン</p> <p>びんく はものレモンソスかけ</p> <p>みどり とうふとコーンのスープ</p> <p>ながいからだのハモは、ほねがおおいですが、たべや すくするためにほねぎりをしています。</p>	<p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>みどり いわしのうめに こんぶあえ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく なすのみそしる</p>	<p>25</p> <p>みどり とりにくのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>みどり こめこパン</p> <p>びんく マカロニスープ</p>	<p>26</p> <p>みどり ちぬだんごとなつやさいのあまずあんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく もずくスープ</p>
<p>29</p> <p>みどり ミニトマト アーモンドサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり バターロール</p> <p>びんく きのこスパゲッティ</p>	<p>30</p> <p>みどり ガバオライスのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>みどり むぎごはん</p> <p>びんく ピーンズスープ</p>	<p>海の食べ物について</p> <p>海でとれる食べ物というは、魚、貝類、たこやイカ、カニなどいろいろな種類があります。海藻類も種類が多く、わかめやもずくのように酢の物やみそ汁にするもの、テングサのように寒天やとろろの材料になるものもあります。海の食べ物にはミネラル（無機質）が多く含まれています。山に降った雨はふわふわの落ち葉や土にしみこんで貯えられています。山の養分を含んだ水が染み出して川になり海に流れていきます。豊かな山からの養分は海の生き物の栄養になります。ミネラルは他の栄養素に比べると、必要な量はごくわずかですが、多すぎても少なすぎても体に大きな影響を与える重要な栄養素です。ミネラル（カルシウム、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、鉄など）は、いろいろな種類の食品を食べるとバランスよく摂れるようです。</p> <p>11日のスラッピージョーは人の名前？</p> <p>スラッピージョーって何？と思われた方はいませんか？これはジョーさんが作った、パンにミートソースのような具材をはさんだアメリカで人気の料理です。ガブリと食べられるよさがあるのですが、具材がこぼれたり、手が汚れたりするので、スラッピー（だらしない）だということが名前の由来になったようです。楽しんで食べてください。</p> 		

9月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤)おもにからだをつくる		(緑)おもにからだの調子を整える		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
3 (水)	なす入りドライカレー (麦ごはん)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく	精白米 大麦 さとう 小麦粉	植物油
	牛乳		牛乳				
	野菜スープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃが芋	オリーブ油
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
4 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	ラタトゥイユ	鶏肉		かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	さとう	オリーブ油
	野菜とツナのソテー	ツナ		小松菜 人参	玉ねぎ もやし エリンギ コーン		
5 (金)	ビビンバ (麦ごはん)	牛肉 鶏卵		小松菜 人参 葉ねぎ	にんにく もやし 切り干し大根	精白米 大麦 さとう	ごま ごま油 植物油
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	豆腐 なた	わかめ	葉ねぎ	エリンギ	麩	
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
8 (月)	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
	マカロニのクリーム煮	ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ いんげん豆	玉ねぎ エリンギ	マカロニ 小麦粉	バター 植物油
	ビーンズサラダ	大豆 枝豆		小松菜 人参	キャベツ コーン レモン	さとう	植物油
9 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	植物油
	ひじきのマリネ	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	さとう	植物油
10 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー みそ		人参 葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ なす	でん粉 さとう	ごま油
	きゅうりと春雨の甘酢和え	ちりめんじゃこ	刻み昆布	人参	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油 ごま
11 (木)	スラッピージョー (コッペパン)	牛肉 豚肉 レバー		ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	パン 小麦粉	植物油
	牛乳		牛乳				
	じゃこの鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ	ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま
	桃のヨーグルト		ヨーグルト				
12 (金)	チキンカレー (麦ごはん)	鶏肉 レバー		人参	にんにく 玉ねぎ	精白米 大麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	豆腐	わかめ 茎わかめ		キャベツ きゅうり コーン		
	麦ごはん					精白米 大麦	
16 (火)	牛乳		牛乳				
	なすと厚揚げのみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		人参 なら	なす 玉ねぎ しょうが にんにく		植物油
	ピーマンの炒め物	ちりめんじゃこ		ピーマン 人参	キャベツ		ごま ごま油
	麦ごはん					精白米 大麦	
17 (水)	牛乳		牛乳				
	すずきのすだちしょうゆかけ	すずき			すだち	天ぷら粉 さとう	植物油
	オクラのごま和え	削りかつお		オクラ	キャベツ もやし		ごま油 ごま
	かきたま汁	豆腐 鶏卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのき	でん粉	
18 (木)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	チリコンカン	牛肉 豚肉 金時豆		人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 さとう	植物油
	キャベツのサラダ			人参 小松菜	キャベツ コーン		オリーブ油
19 (金)	型抜きチーズ		チーズ				
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	豚キムチ	豚肉		人参 ねぎ	白菜キムチ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく	さとう	ごま油
22 (月)	トック入り豆腐スープ	豆腐 ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ コーン えのき	トック でん粉	植物油 ごま油
	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	はものレモンソースかけ	はも			レモン	さとう でん粉	植物油
24 (水)	野菜のごまあえ			小松菜 人参	もやし		ごま
	豆腐とコーンのスープ	豆腐 ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ コーン えのき		植物油 ごま油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
25 (木)	いわしの梅煮	いわし					
	昆布和え		塩昆布	人参 小松菜	キャベツ		
	なすのみそ汁	厚揚げ みそ		人参 葉ねぎ	なす しめじ 玉ねぎ		
	米粉パン					米粉パン	
26 (金)	牛乳		牛乳				
	ちぬ団子と夏野菜の甘酢あんかけ	ちぬ団子		かぼちゃ ピーマン	なす 玉ねぎ	さとう でん粉	植物油
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき		ごま油
	バターロール					バターロール	
29 (木)	牛乳		牛乳				
	きのこスパゲッティ	ベーコン		人参 ほうれんそう	玉ねぎ えのき しめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ	植物油 オリーブ油
	アーモンドサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	植物油 アーモンド
	ミニトマト		ミニトマト				
30 (月)	ガバオライス	豚肉 鶏肉		赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	玉ねぎ なす にんにく	精白米 大麦 さとう でん粉	ごま油 植物油
	牛乳		牛乳				
	ビーフンスープ	うずら卵 ハム		人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	ビーフン	ごま油