

# 9月給食だよ!



令和6年8月29日  
寒河江市立高松小学校 発行

## 生活リズムをととのえよう!

2学期が始まりました。夏休みの間に、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。毎日元気に過ごすには、**早寝早起きをして、3食の食事をしっかり食べる**ことが、生活リズムを整えるために大切です。



はやね  
早寝

睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、睡眠をしっかりとしましょう。



はやお  
早起き

朝は日の光を浴びると、脳が覚醒され、活動しやすくなります。早く起きると、朝ごはんを食べる時間ができますね。



あさ  
朝ごはん

朝・昼・夕の食事の中でも、1日のスタートとなる朝ごはんです。朝ごはんを食べて、からだ全体を目覚めさせましょう。

### 防災の日



## 9月1日は防災の日

今から約100年前、1923年(大正12年)9月1日に10万人以上の死者、行方不明者を出した「関東大震災」を忘れないように制定されました。近年、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。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、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ている**3日~1週間分程度の備蓄食**を用意しておきましょう。

**9月2日(月)**は保存の効く野菜や乾物などを使った献立を提供します!

### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

1人1日3ℓが目安

#### 食料品

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、備えましょう。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

熱源と一緒に、鍋なども準備しておくとうよいですね。

#### 備える

買い足す ← 食べる 使う

主食、主菜、副菜となる食品をそろえて、栄養バランスを意識しましょう。

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てくれる効果もあります。

ねらい	日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
鉄分の働きと食品を知ろう	予定こんだて	ぼうさいひ 防災の日トマトカレー 牛乳 きりぼしだいこんの あえもの カンパン 【防災の日献立】	ピビンめん 牛乳 ピザはるまき	ごはん 牛乳 レバーとポテトの ごまみそあえ ブロッコリーのナムル わかめスープ	とりごぼうごはん 牛乳 やさいののりチーズあえ もやしのみそしる ★3年 スペシャル給食 ★4年 スペシャル給食	こめこしょくパン 牛乳 ドライカレー ゆでキャベツ コンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごま カンパン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ	ごはん こめこ じゃがいも あぶら さとう ごま ドレッシング ごまあぶら	ごはん あぶら さとう	こめこしょくパン あぶら じゃがいも
	あかのなかま	うすらたまご ささみ だいず あおだいず きんときまめ 牛乳 わかめ ツナ	ぶたにく 牛乳 チーズ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ わかめ	とりにく あぶらあげ 牛乳 チーズ のり あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ベーコン
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん コーン	たけのこ かんぴょう ほししいたけ にんにく もやし ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ トマト	しょうが ブロッコリー もやし ほししいたけ にんじん ねぎ	ごぼう にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン コーン にんにく しょうが キャベツ セロリ
ねらい	日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
箸を正しく使って食べよう	予定こんだて	ごはん だし風 牛乳 あおじそ入りとりつくね けんちんじる	ごはん 牛乳 こうやどうふのすぶた風 めかぶのみそしる	ごはん 牛乳 さばやき ごちくまめ あつあげのみそしる	マーボーなつベジどん 牛乳 あさりのみそしる	せきはん(ごましお) 牛乳 ぼうだらに やさいのおかかあえ はなふのすましじる 【お祭り献立】 *3年生遠足(給食なし)*
	きいろのなかま	ごはん さとう こめこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	せきはん ごま さとう ふ
	あかのなかま	こんぶ 牛乳 とりにく とうふ みそ	牛乳 こうやどうふ めかぶ とうふ みそ	牛乳 さば だいず ぶたにく あつあげ みそ	ぶたにく みそ 牛乳 あさり あぶらあげ わかめ	牛乳 たら かつおぶし とうふ
	みどりのなかま	きゅうり えだまめ たまねぎ おくら にんじん しそ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ えのき	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ いんげん キャベツ ねぎ	なす ピーマン あかパプリカ いんげん たまねぎ スッキーニ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ	もやし にんじん こまつな えのき ねぎ

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

# 9月の献立から



## 13日(金) 赤飯・棒だら煮【お祭り献立】

9月といえば「寒河江まつり」の時期ですね。給食では山形のお祭り料理を提供します。主食の「赤飯」と主菜の「棒だら煮」は、山形のお祭り料理の代表格です。棒だらは鮮魚が手に入りにくい内陸地方では、貴重なたんぱく源です。叩けば枯れ木のようにカンカンと音がするほどかたい棒だらをやわらかく煮上げるとは手間暇かかるそうです。おいしく食べて、お祭り気分を味わいましょう。



## 18日(水) 菊入りお浸し

山形県は「食用菊」の生産が盛んです。菊の花は秋の味覚として昔から料理に使われ、お祝いの食卓などを飾っていました。旬の味をよく味わって食べましょう。



## 19日(木) 県産あけびのみそ炒め

9/19は彼岸入りです。『彼岸の終わりに仏様はあけびの船に乗って帰られる』と言われ、秋の彼岸にはあけびを供える風習があります。実は捨てて、皮の部分を料理するのが山形県の特徴です。ほろ苦いですが、まずは一口チャレンジしてみよう！



## 「スペシャル給食」について

「スペシャル給食」は『いつもとちがう給食』を提供し、交流を図りながら、楽しく思いやりを持って給食を食べます。大皿にかっこよく盛り付けている献立を自分でとって食べます。献立は後日紹介します。お楽しみに！

5日(木) 3年・4年 26日(木) 1・2年

## 17日(火)【十五夜献立】

今年の「十五夜」は9/17です(旧暦の8月15日)。十五夜では、月見団子を供えたり、里芋を供えることから「芋名月」とも言います。月見という、日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてください。



ねらい	日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
郷土料理や特産物を味わおう	予定こんだて	敬老の日	ぶたどん 牛乳 県産さといものみそしる くろみつきなこもち 【十五夜献立】	ごはん 牛乳 さけメンチカツ きく入りおひたし 県産かぼちゃのみそしる	ごはん 牛乳 ほっけやき 県産あけびのみそいため 県産なめこのかきたまじる	コッパン 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 緑黄色シーザーサラダ 県産こめこの キャロットポターージュ リクエストゼリー ★9月おたんじょうび給食★
	きいろのなかま		ごはん あぶら さとう さといも しらたまもち	ごはん パンこ あぶら	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	コッパン ドレッシング あぶら バター こめこ ゼリー
	あかのなかま		ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ きなこ	牛乳 さけ たらすりみ あぶらあげ みそ	牛乳 ほっけ ぶたにく みそ とうふ たまご	牛乳 ぶたにく とりにく
	みどりのなかま		たまねぎ こんにゃく こまつな だいこん にんじん	きく もやし ほうれんそう かぼちゃ だいこん ねぎ しめじ	あけび こんにゃく にんじん ごぼう なめこ こまつな	たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ にんじん かぼちゃ
ねらい	日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
炭水化物の働きと食品を知ろう	予定こんだて	振替休日	ごはん 牛乳 ささかまいそべあげ やさいのおひたし さつまじる	おやこどん 牛乳 じゃがいものかおりいため だいこんのみそしる *4年生遠足(給食なし)*	ツナピラフ 牛乳 はるさめサラダ くきわかめスープ ★1・2年スペシャル給食	カレー風味スパゲティ 牛乳 かいそうサラダ
	きいろのなかま		ごはん こめこ マヨネーズ あぶら さつまいも	ごはん ぶ さとう あぶら じゃがいも	ごはん はるさめ ごまあぶら	スパゲティ オリーブあぶら あぶら ドレッシング
	あかのなかま		牛乳 ささかまほこ あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	とりにく たまご 牛乳 わかめ みそ	まぐろ 牛乳 ささみ くきわかめ とうふ	ベーコン ツナ 牛乳 わかめ
	みどりのなかま		こまつな もやし にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ みつば にんにく だいこん ねぎ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり えのき ねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ コーン
ねらい	日(曜)	30日(月)	<div data-bbox="604 2113 2020 2813" data-label="Complex-Block"> <h3>みんなが選ぶ！寒河江市 お楽しみ給食の結果発表！！</h3> <p>7月に、寒河江市の小学生対象に【あなたが好きな給食メニュー】投票アンケートを実施しました。</p> <p>ベスト5のメニューを 令和7年1月27日(月)～31日(金) の給食に提供する予定です。 楽しみにしていてくださいね。</p> <p>ご協力ありがとうございました</p> <div data-bbox="1381 2249 1843 2291" data-label="Section-Header"> <h4>【あなたが好きな給食メニュー】</h4> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>第1位 きなこパン (257票)</li> <li>第2位 カレーライス (124票)</li> <li>第3位 きなこもち (108票)</li> <li>第4位 もずく丼 (96票)</li> <li>第5位 ソースカツ丼 (61票)</li> </ul> </div>			
ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 ほうれんそう入りぎょうざ やさいのしょうがええ きのこのみそしる						
ごはん ごま こむぎこ						
ひじき 牛乳 ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ						
キャベツ ほうれんそう もやし にんじん しょうが えのき しめじ たまねぎ						

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。