



# [8. 9月] 学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
29	金	むぎごはん	牛乳	ガパオライス めだまやきふうオムレツ やさいスープ	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ゼラチン とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが かぼちゃ オクラ キャベツ	652	25.8
防災給食		牛乳	9月1日 防災の日	ストックサラダ だごじる バナナ	こめ むぎ さとう こむぎ しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナあげ わかめ	しそ だいこん ねぎ たくあん コーン バナナ キャベツ かぼちゃ にんじん しいたけ	616	22.3
1	月	ゆかりごはん		なつやさいのあげびたし ひやしちゅうか	ミルクパン さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ハム きんしたまご とりにく	かぼちゃ なす ピーマン オクラ だいこん きゅうり きくらげ にんじん もやし	624	24.9
2	火	ミルクパン	牛乳	てばものさっぱりに ごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あげ だいりこ	しようが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ	649	28.2
4	木	まるパン	牛乳	いろどりソテー マカロニクリームシチュー ぶどう	まるパン さとう バター マカロニ ジャがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ キャベツ しめじ ぶどう	612	22.6
天草宝島デー ~ブリ~		牛乳	ブリフライ おねばとじゃこのあえもの ごもくじる	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ブリ ちりめん とりにく どうふ ちくわ だいす かつおぶし こんぶ	しそ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	644	29.0	
5	金	むぎごはん	牛乳	てづくりチーズハンバーグ プロッコリーサラダ コンソメスープ	こめ むぎ パンこ でんぶん ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり プロッコリー オクラ コーン	680	24.8
8	月	むぎごはん	牛乳	チョップドサラダ ラビオリスープ	パンきじ さとう さつまいも もくろ じやがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう たまご チーズ	きゅうり にんじん えだまめ コーン かぼちゃ たまねぎ キャベツ しめじ こまつな	665	21.4
重陽の節句給食		牛乳	はるさめのちゅうかあえ マー婆ーなす	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハム あつあげ ぶたにく	きくらげ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ピーマン しようが にんにく しいたけ	649	21.5	
10	水	むぎごはん	牛乳	さかなのパンこやき フライドポテト ほうれんそうのポタージュスープ	ココアパン さとう パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム サワラ チーズ ベーコン あおりの	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	654	27.6
12	金	むぎごはん	牛乳	サラダちくわ しおこんぶあえ とりじる	こめ むぎ てんぶらこ じやがいも さとう ごま あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく どうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ピーマン もやし ごぼう	681	25.2
15	月	敬老の日							
16	火	こくとうパン	牛乳	アーモンドサラダ なすのスパゲッティミートソース	こくとうパン さとう あぶら アーモンド スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいす チーズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ なす にんにく しょうが	660	26.3
天草宝島デー ~かぼちゃ~		牛乳	オクラとちくわのうめあえ きびなごからあげ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき きびなご ぶたにく さつまあげ あつあげ かつおぶし こんぶ	にんじん しいたけ いんげん オクラ きゅうり もやし きくらげ 梅 たまねぎ かぼちゃ	654	26.7	
17	水	ひじきごはん	牛乳	れんこんサラダ にくうどん すいか	パンパン さとう うどんめん あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく こんぶ かつおぶし	こまつな きゅうり れんこん コーン ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう すいか	627	25.2
ふるさとくまさんデー		牛乳	ゴロゴロやさいのくろずあん わかめスープ	こめ むぎ でんぶん こむぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ	ズッキーニ パプリカ にんじん さつまいも れんこん ヤングコーン たまねぎ ねぎ しいたけ	650	21.5	
22	月	むぎごはん	牛乳	セルフカツに たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ あげ だいりこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ	662	30.2
23	火	秋分の日							
24	水	むぎごはん	牛乳	もろこしあげ オクラサラダ やさいたっぷりピーフンじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ピーフン	ぎゅうにゅう すりみ ぶたにく	コーン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり オクラ もやし きくらげ	679	23.6
25	木	コッペパン	牛乳	ウインナー そえやさい ジェノベーゼスパゲッティ	コッペパン さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう う ウインナー ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	720	28.8
リクエスト給食		牛乳	わかめサラダ なつやさいカレー	こめ むぎ あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ なす にんにく	656	19.0	
26	金	むぎごはん	牛乳	ごしきあえ みぞれに レモンゼリー	こめ むぎ あぶら こんにゃく ジャがいも アガーコ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりにく さつまあげ こんぶ	もやし きゅうり にんじん いんげん かぼちゃ だいこん レモン	641	22.7
29	月	むぎごはん	牛乳	ピーンズサラダ にくだんごスープ	しょくパン さとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ ソフトピーンズ ひよこまめ つくね	たまねぎ ピーマン コーン にんにく きゅうり にんじん しめじ こまつな かぼちゃ キャベツ	643	26.1

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 8. 9月の天草産の食材



おこめ しいたけ きゅうり かぼちゃ なす おくら いりこ ブリ サワラ ぶどう

ぶどうは、  
栖本農家の吉田賢二さんの  
です。

# 9月 給食だより

令和7年8.9月号  
天草市立栖本学校給食センター  
文責:宍倉

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる



朝ごはんをよく  
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 天草のおいしい食材をつかいます！

天草のおいしい食材  
栖本町 吉田さんの「ぶどう」

ぶどうは今が旬の果物です。吉田さんのところで作られているぶどうの品種は、高畠だそうです。上を向いての作業なので、とても大変な思いで作られています。そんな苦労されて作られた、ぶどうが、給食に登場します。たの楽しみにしていてください。

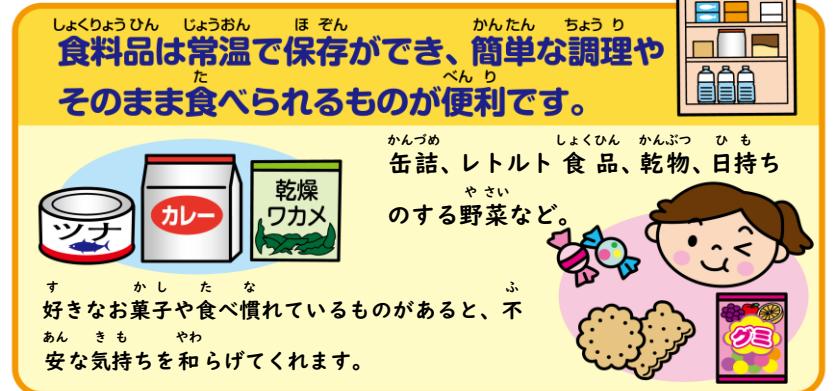


しょくそなみなお  
食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベが  
あれば、食べられる食品の幅  
が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。