



【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: 実倉 (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)
29	金	むぎごはん		ガバオライス めだまやきふオムレツ やさいスープ	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ゼラチン とり	たまねぎ にんじん ビーマン 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					こめ おぎ さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう とり 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 パナナ 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	かぼちゃ なす ビーマン 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		てばもとのさっぱり ごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ おぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とり とうふ あげ だいしりこ	しょうが 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
3	水	むぎごはん		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 じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とり とうふ 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
4	木	まるパン		ブロッコリー おぼとじゃこのあえもの ごもくじる	こめ おぎ あぶら さとう こんにやく パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう プリ ちりめん とり とうふ ちくわ だいず 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		てづくりチーズハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	こめ おぎ はんこ てんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー オクラ コーン	680	24.8
8	月	むぎごはん		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 くり ごま じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう たまご チーズ	きゅうり にんじん えだめめ 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
9	火	てづくりさつまくりパン		はるさめのちゅうかあえ マーボーなす	こめ おぎ はるさめ さとう あぶら てんぷん	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 なす にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく しいたけ	649	21.5
10	水	むぎごはん		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 はんこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう サワラ チーズ ベーコン あおのり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	654	27.6
11	木	ココアパン		サラダちくわ しおこんぶあえ とりじる	こめ おぎ てんぷん じゃがいも さとう ごま あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とり とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ビーマン もやし ごぼう	681	25.2
15	月	敬老の日							
16	火	こくとうパン		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 だいず 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
17	水	ひじきごはん		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 おぎ さとう あぶら こんにやく てんぷん	ぎゅうにゅう とり 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
18	木	はるさめさんデー		れんこんサラダ にくうどん すいか	バイパン 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
19	金	むぎごはん		ゴロゴロやさいのくろずあん わかめスープ	こめ おぎ てんぷん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり とうふ 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		セルフカツに たまねぎのみそしる	こめ おぎ あぶら さとう パンこ てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あげ だいしりこ	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		もちこしあげ オクラサラダ やさいたつぷりビーフじる	こめ おぎ てんぷん あぶら ビーフン	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		ウインナー そえやさい ジェノベーゼスパゲティ	コッペパン さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう 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
26	金	むぎごはん		わかめサラダ なつやさいカレー	こめ おぎ あぶら じゃがいも	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
29	月	むぎごはん		ごしきあえ みぞれに レモンゼリー	こめ おぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも アガー	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とり さいつまあげ こんぶ だいこん レモン	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
30	火	ピザトースト		ビーンズサラダ にくだんごスープ	しゃくパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ ソフトビーンズ ひよこめめ つくね	たまねぎ ビーマン 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



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：宋倉



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

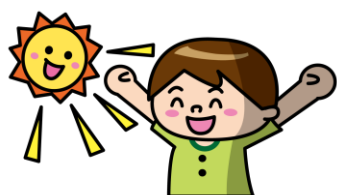
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

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、日中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、高墨だそうです。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。楽しみにしてください。



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き売り切れ...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ことが安心です。

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。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



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の方で結ぶ。
- 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。