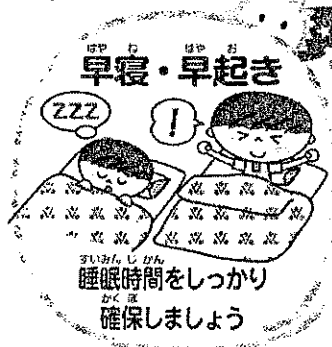
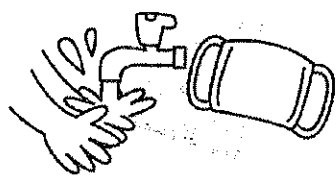


# 9月給食だより

令和2年度 9月  
岩出市学校給食共同調理場

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

## ～9月の献立より～

「いか天の薬味ソースがけ」

・・・いか天ぷらに、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖で作った薬味ソースをかけます。さっぱり食べられ、暑い季節には食が進む味です。この薬味ソースは、お肉やお魚にも合います。

「とりのから揚げりんごソース」

・・・とりのから揚げに、すりおろしたりんごを使った甘酸っぱいソースをからめます。りんごには、食物繊維やビタミンC、ミネラルがたくさん含まれています。りんごは、青森県や長野県で多く栽培されています。これから秋が深まると旬をむかえ、ますますおいしくなります。

～行事食献立～

十五夜

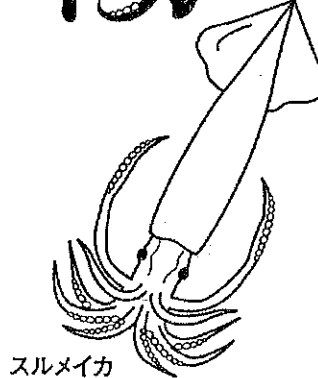


「お月見汁」

・・・今年、10月1日が十五夜です。十五夜は、1年のうちで最も美しい満月が見える日です。昔、この日は月を見るだけではなく、たくさんの作物がとれる収穫の秋に感謝する日でもありました。稲穂に似たススキや、収穫されたばかりの里芋や秋の果物をお供えしていたそうです。今でもススキや団子、果物を供えるお月見は、日本の昔から続く大切な行事として行われています。

給食では、満月に見立てたかぼちゃ入り団子をみそ汁に入れた「お月見汁」をします。

## イカ



スルメイカ

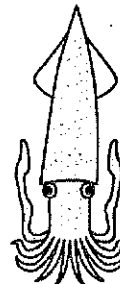
イカなどで、それぞれ刺し身やすし種として生食するほか、焼き物、煮物、炒め物、フライや天ぷらなど、いろいろな料理にされます。また、保存食としてスルメ(アタリメ)や塩辛などにも加工され、古くから食べられてきました。コレステロールを多く含みますが、血液中のコレステロール値を減らすタウリンが多いのも特徴です。タウリンには、高血圧の予防や、肝臓の機能を高めるなどの効果があります。

### いろいろなイカ



**コウイカ**

胴の部分に「甲」というセッカイシツがある。石灰質の骨がある。スミイカとも呼ばれる。



**ヤリイカ**

ヤリのように細くがったカタチ形をしている。

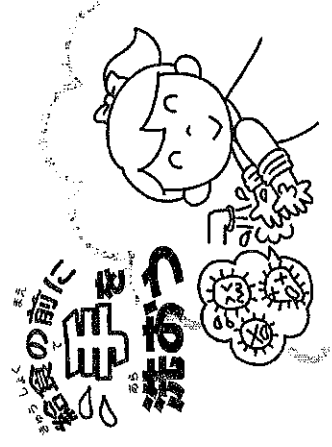


**ホタルイカ**

全身が青白く光ることが名づけられた。

# 9月分予定献立表

火	水	木	金
<p>1</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>やさしいカラフルスープ  <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ</p> <p>〇 ※ビーフカツ</p> <p>※とんかつソースクラス1ばん</p> <p>667kcal</p>	<p>2</p> <p>〇牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>ロパン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ</p> <p>さきとぎゅうりのサラダ  <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> こま</p> <p>691kcal</p>	<p>3</p> <p>〇牛乳</p> <p>ぶたどん  <input type="checkbox"/> こぼん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> じゃがいも</p> <p>ごまじやごあえ  <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> キャベツ</p> <p>665kcal</p>	<p>4</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ボーグクピンス  <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たいす <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> にんじん</p> <p>〇 ※チキンオープン焼き</p> <p>711kcal</p>
<p>7</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>やさしいうまに  <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ことうふ <input type="checkbox"/> ひらてん <input type="checkbox"/> たいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん</p> <p>※かにたま  <input type="checkbox"/> ※かにたま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ</p> <p>673kcal</p>	<p>8</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>やさきそば  <input type="checkbox"/> やさきそばめん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ</p> <p>ブロッコリーのサラダ  <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> プロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ</p> <p>※ドレッシングクラス1ばん</p> <p>685kcal</p>	<p>9</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ひじきのごもくに  <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ね <input type="checkbox"/> だいこん</p> <p>※いかてんのやくみソースかけ  <input type="checkbox"/> ※いかてん <input type="checkbox"/> ね <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう</p> <p>710kcal</p>	<p>10</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>なすのみぞしる  <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん</p> <p>〇 さげのしおやき</p> <p>600kcal</p>
<p>14</p> <p>〇牛乳</p> <p>カレーそばうどん  <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> いんげん</p> <p>きゅうりのおかあえ  <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちくわ</p> <p>674kcal</p>	<p>15</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ABCマカロニスープ  <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> たいこん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん</p> <p>とりのからあげりんごソース(2こ)  <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> かたくりこ</p> <p>686kcal</p>	<p>16</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>マーボー豆腐  <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが</p> <p>だいがかいも(2こ)  <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> かたくりこ</p> <p>725kcal</p>	<p>17</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>※しそふりかけ</p> <p>とうがんのすまじる  <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> こん <input type="checkbox"/> じゃく</p> <p>〇 ※さばのみそに</p> <p>617kcal</p>
<p>21</p> <p>〇牛乳</p> <p>おつきみ  <input type="checkbox"/> おつきみ <input type="checkbox"/> こんだて</p> <p>おつきみ  <input type="checkbox"/> おつきみ <input type="checkbox"/> こんだて</p> <p>680kcal</p>	<p>22</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ABCマカロニスープ  <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> たいこん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん</p> <p>とりのからあげりんごソース(2こ)  <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> かたくりこ</p> <p>686kcal</p>	<p>23</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>はっばうざい  <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> うすちだまこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほう <input type="checkbox"/> さい <input type="checkbox"/> ちやし</p> <p>〇 ※ごもくしゅうまい(2こ)</p> <p>642kcal</p>	<p>24</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ハヤシライス  <input type="checkbox"/> こぼん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ</p> <p>フルーツポンチ  <input type="checkbox"/> ゼリー <input type="checkbox"/> かんてん <input type="checkbox"/> もも</p> <p>683kcal</p>
<p>28</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>おつきみ  <input type="checkbox"/> おつきみ <input type="checkbox"/> こんだて</p> <p>おつきみ  <input type="checkbox"/> おつきみ <input type="checkbox"/> こんだて</p> <p>680kcal</p>	<p>29</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>なすいりミートスパゲツテイ  <input type="checkbox"/> スパゲツテイ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ</p> <p>さきとぎゅうりのサラダ  <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり</p> <p>662kcal</p>	<p>30</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>とりにく  <input type="checkbox"/> とり <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> こん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> しょうゆ</p> <p>いとこまほこときゅうりのサラダ  <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> コーン</p> <p>657kcal</p>	<p>25</p> <p>〇牛乳</p> <p>ロパン</p> <p>ユーンボタージュ  <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン</p> <p>ツナとにんじんのあまぎあえ  <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> キヤベツ</p> <p>687kcal</p>



〇・・き (ねつやちからのものになる) 〇・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 9月分の給食費引落しは、10月12日(月)になりますので、よろしくお願いたします。  
 \* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
1	火 パン 野菜カラフルスープ ピーカツ(とんかつソースクラス1本) 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) 野菜カラフルスープ[ベーコン(卵 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ピーカツ(小麦 乳 牛 大豆 豚) とんかつソース(りんご 大豆) 牛乳
2	水 カレーライス ささみときゅうりのサラダ 牛乳	カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ささみときゅうりのサラダ[鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)] 牛乳
3	木 豚丼 ごまじやこあえ 牛乳	豚丼[豚 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)] ごまじやこあえ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)] 牛乳
4	金 パン ポークピンズ チキンのオーブン焼き 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) ポークピンズ[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオーブン焼き(鶏 小麦 大豆 乳) 牛乳
7	月 ごはん 野菜のうま煮 かに玉 牛乳	野菜のうま煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] かに玉[かに玉(卵 かに りんご 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)] 牛乳
8	火 パン 焼きそば プロッコリーのサラダ(ドレッシングクラス1本) 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) 焼きそば[焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚) もも りんご] 豚] プロッコリーのサラダ[ツナ(大豆)] ドレッシング(ごま 大豆 小麦 りんご 卵 鶏 豚) 牛乳
9	水 ごはん ひじきの五目煮 いか天の薬味ソースがけ 牛乳	ひじきの五目煮[鶏 油揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)] いか天の薬味ソースがけ[いか天ぷら(いか 小麦) 調味料(小麦 大豆)] 牛乳
10	木 わかめごはん なすのみそ汁 さけの塩焼き 牛乳	わかめごはん(無) なすのみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さけの塩焼き(さけ) 牛乳
11	金 パン ミートボールシチュー かみかみサラダ なしゼリー 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) ミートボールシチュー[ミートボール(鶏 豚 大豆) マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] かみかみサラダ[いか ツナ(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)] なしゼリー(無) 牛乳
14	月 カレー きゅうりのおかかあえ 牛乳	カレー[鶏 鶏 卵 調味料(小麦 大豆)] きゅうりのおかかあえ[調味料(小麦 大豆)] 牛乳
15	火 パン マッシュヤルピンズ ABCマカロニスープ とりのから揚げりんごソース(2個) 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) マッシュヤルピンズ(大豆 乳) ABCマカロニスープ[ウインナー(豚 鶏 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] とりのから揚げりんごソース[鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)] 牛乳
16	水 マーボー豆腐 大学芋(2個) 牛乳	マーボー豆腐[豚 鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 大学芋[調味料(小麦 大豆)] 牛乳
17	木 ごはん しそふりかけ 冬瓜のすまし汁 さばのみそ煮 牛乳	ごはん しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) 冬瓜のすまし汁[豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] さばのみそ煮(さば 大豆) 牛乳
18	金 黒糖パン コーンポタージュ ツナと人参の甘酢あえ 牛乳	黒糖パン(小麦 乳 大豆) コーンポタージュ[ベーコン(卵 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ツナと人参の甘酢あえ[ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 牛乳
23	水 ごはん 八宝菜 五目しゅうまい(2個) 牛乳	ごはん 八宝菜 五目しゅうまい(小麦 大豆 鶏 豚) 牛乳
24	木 ハヤシライス フルーツポンチ 牛乳	ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも] 牛乳
25	金 パン りんごジャム フォーのスープ かぼちやコロツケ 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) りんごジャム(りんご) フォーのスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] かぼちやコロツケ(乳 小麦 大豆) 牛乳
28	月 お月見汁 照り焼きハンバーグ ぶどうゼリー 牛乳	お月見汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 照り焼きハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)]ぶどうゼリー(無) 牛乳
29	火 パン なす入りミートスパゲッティ ささみと海藻のサラダ 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) なす入りミートスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ささみと海藻のサラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)] 牛乳
30	水 ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮 系かまぼこときゅうりのサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 系かまぼこときゅうりのサラダ[かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(小麦 大豆 大豆 ごま)] 牛乳

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していませんので、表示を省略しています。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。