

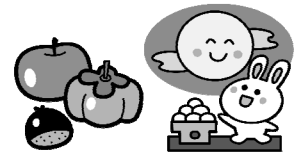
令和7年度

9月きゅうしょくだより

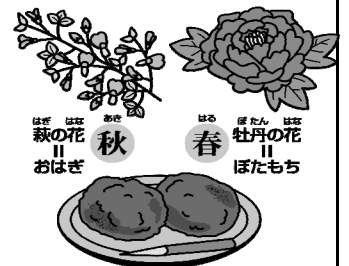
あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校

～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしよう

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方とていねいな使い方を身に付ける。



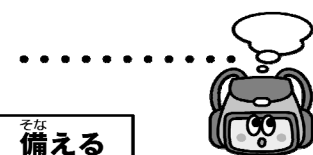
月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 さばの味噌煮 とりにくとメンマの炒め物 すまし汁	むぎ麦ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 みそ汁 アセロラゼリー	むぎ麦ごはん 牛乳 マーボー丼 コーンスープ はるまき春巻	こめこ米粉パン 牛乳 マーガリン ハンバーグのラタトゥイユソース 野菜スープ	むぎ麦ごはん 牛乳 アドボ キャベツとコーンのソテー なつやさい 夏野菜みそ汁
8	9	10	11	12
むぎ麦ごはん 牛乳 チキンカツ パックソース いろど彩りソテー チンゲン菜のスープ	ごはん 牛乳 ぶたにくと豚肉丼 野菜のごま炒め みそ汁	むぎ麦ごはん 牛乳 ぶた 豚の角煮 ゴーヤともやしのチャンプルー もずくスープ	ナン 牛乳 キーマカレー ABCスープ とうにゅう豆乳ブラマンジェ	むぎ麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ハムと野菜の炒め物 こんさいじる 根菜汁
15	16	17	18	19
 敬老の日	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 かんこくふう韓国風煮 みそ汁	むぎ麦ごはん 牛乳 ハヤシライス トロピカルミックス	コッペパン 牛乳 パテキャラメル うどん汁 カラフルソテー みかんゼリー	むぎ麦ごはん 牛乳 マスの塩焼き いそ煮 みそ汁
22	23	24	25	26
こうかいけん公開研のため きゅうしょくな給食無し	しゅうぶん 秋分の日	むぎ麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め とうふ豆腐 えだまめ枝豆	コッペパン 牛乳 パテチョコレート イカメンチカツ カリフラワーのガーリックソテー とりにく鶏肉のフォー フルーツ杏仁風プリン	ごはん 牛乳 スタミナ焼 やさいいた野菜炒め みそ汁 ようなし洋梨コンポート
29	30	お彼岸とおはぎ		
むぎ麦ごはん 牛乳 プルコギ だいこん大根のスープ ごまひじき佃煮	むぎ麦ごはん 牛乳 タコライス せんキャベツ ほうれん草のスープ	お彼岸は、春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。お彼岸の食べ物といえば、「おはぎ」がありますが、これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方です。		



※予定献立につき変更になることがあります。



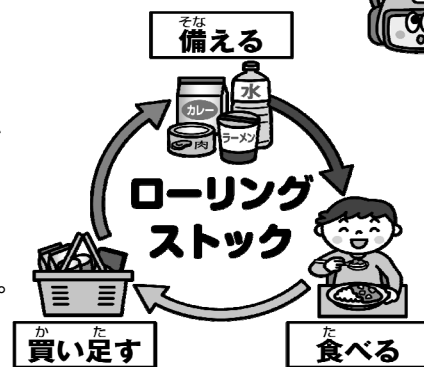
食の備えを見直しましょう



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か、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。

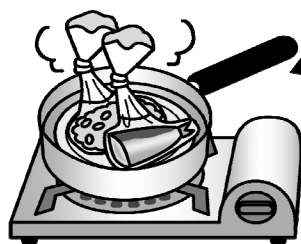
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常でよく食べているものを多めに買い置きし、食べたらず「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



水は必需品！

ひとり 1人1日3Lが目安です。

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。

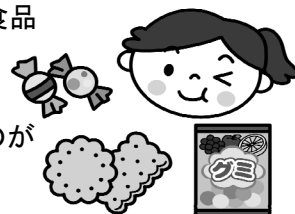


食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物など。

好きなお菓子や、日ごろ食べなれているものがあると不安が和らぎます。



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。

夏休み中に、食物アレルギーを発症し、給食の対応が必要になった場合には、担任へご連絡ください。給食の除去食等の対応には、医師の診断書が必要になります。また、対応開始前には、面談等を行います。

9月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

・ 米＝県内産あきたこまち ・ 牛乳＝秋田(大館市) ・ 豚肉＝秋田 ・ 鶏肉＝青森, 岩手

野菜・きのこ(種類)	産地	野菜・きのこ(種類)	産地
にんじん	北海道、青森	しょうが	高知
小松菜	岩手、青森、大仙、栃木	トマト	鹿角、青森
にんにく	青森	じゃがいも	北海道
ごぼう	青森	パプリカ	横手、韓国
玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	茨城、能代、四ツ小屋
キャベツ	青森、岩手	にがうり	茨城、群馬
にら	栃木、山形	もやし	福島
長ねぎ	能代、茨城、青森	大根	青森、北海道、岩手
なす	由利本荘、栃木	枝豆	湯沢、横手、鹿角、秋田市
万能ねぎ	宮城	ピーマン	岩手、青森