

令和8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なろう

- ・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
9月1日は 防災の日	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	麦ごはん 牛乳 マーボー丼 コーンスープ 肉しゅうまい	米粉パン 牛乳 マーマレード ハンバーグのラタトゥイユソース 野菜スープ プリン	麦ごはん 牛乳 アドボ キャベツとコーンのソテー 冬瓜とオクラのみそ汁
7	8	9	10	11
麦ごはん 牛乳 照焼チキン カリフラワーのガーリックソテー チンゲン菜のスープ	麦ごはん 牛乳 豚肉丼 野菜のごま炒め みそ汁	麦ごはん 牛乳 豚の角煮 ゴーヤともやしのチャンプルー もずくスープ	コッペパン 牛乳 キャラメルクリーム カレーうどん カラフルソテー フルーツ杏仁風プリン	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ベーコンと野菜の炒め物 根菜のみそ汁
14	15	16	17	18
麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしとキャベツのソテー 茎わかめとかまぼこのスープ	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 韓国風煮 みそ汁	麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め 豆腐とコーンのスープ 枝豆	ナン 牛乳 キーマカレー ABCスープ ミルクココアババロア	公開研究会のため 給食なし
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	コッペパン 牛乳 チョコクリーム エビカツ ポテトソテー 鶏肉のフォー	ごはん 牛乳 スタミナ焼き 即席漬 みそ汁
28	29	30	置き方を覚えよう！ 3 文 字 ごはん ひだり 2 文 字 しる みぎ ごはんは左、しる物は右	
麦ごはん 牛乳 プルコギ 大根とうずら卵のスープ セノビーゼリー	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	麦ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんと豆のサラダ		

※予定献立につき変更になることがあります。



9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられています。
普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスの良い組合せを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。

カルシウムを多く含む食品



+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に、干ししいたけなど、干ししたきのこ類に多く含まれます。



●●ぶた肉とキムチの炒め物●●

今年度は、「野菜をたくさんとることができる献立」を紹介します。



◇材料4人分◇

ぶた肉	150g	白菜キムチ	40g
にんにく	2g	キャベツ	150g
ごま油	小さじ1/4	にら	40g
上白糖	小さじ1/4	長ねぎ	50g
しょうゆ	小さじ1/3	みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1	上白糖	小さじ1/2
ごぼう	50g	コチュジャン	小さじ1/2
玉ねぎ	70g	しょうゆ	大さじ1

◇作り方◇

- ①にんにくはみじん切り、ごぼうはさがき、玉ねぎはスライス、長ねぎは小口切り、キャベツは太千切り、にらは2cm幅にカットする。
- ②ぶた肉は、Aで下味をつけ10分ほどおく。
- ③油を熱し、下味をつけたぶた肉を加えて炒める。
- ④半分ほど火が通ったら、ごぼう、玉ねぎを炒める。
- ⑤ごぼうが柔らかくなったら、長ねぎ、キャベツ、にら、キムチを加えて炒め、調味料を加えてできあがり。

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＝岩手 ・ 豚肉＝秋田 ・ 鶏肉＝青森、岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
ごぼう	青森	じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道、兵庫	冬瓜	愛知
キャベツ	青森、北海道	ピーマン	茨城、高知、宮崎
にら	栃木、山形	チンゲン菜	群馬、能代
長ねぎ	茨城、能代、埼玉	きゅうり	鹿角
なす	由利本荘、群馬、山形	にがうり	茨城、沖縄
万能ねぎ	宮城	もやし	福島
にんじん	青森、北海道	小松菜	四ツ小屋、飯島、大仙、由利本荘
トマト	四ツ小屋、湯沢、鹿角	大根	青森
ズッキーニ	長野、上小阿仁	枝豆	大仙、湯沢、鹿角