



2025年9月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
	2日 ヒビンバの具 ヒビンバの野菜 わかめスープ 愛知のみかんゼリー わかめは日本各地の海の中に生えている海そうです。青森県の遺跡で縄文土器と一緒に発見されたことから、縄文時代には食べられていたことがうかがえます。わかめには、お腹の調子を整える食物せんいや骨や歯を作るカルシウムなどが含まれています。	3日 てりどり 赤じそ和え かぼちゃのみぞ汁 赤じそは葉が赤紫色をしたしその一種です。梅干しの色付けや赤じそジュースの材料として使われたり、乾燥させてふりかけに加工したり、和え物に混ぜたりとさまざまな料理に使われています。今日はだいこんともやしと一緒に和えています。さわやかな味で、ほんのり赤じその赤色に染まって見た目もきれいです。	4日 ポロニアステーキ ラタトゥイユ コンソメスープ ラタトゥイユはフランスのプロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜を使った料理です。オリーブオイルで野菜をいため、トマトを加えて煮込みます。給食ではたまねぎ、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカの野菜を使用して彩りよく仕上げています。	5日 かつおのミンチカツ 切干しだいこんのいため煮 けんちん汁 けんちん汁は郷土料理のひとつで、しょうゆ味やみそ味、汁気のない「けんちん」という料理など、全国に似たような料理があります。建長寺発祥の精進料理の名前がなまったという説や、中国から伝わった巻織という料理が元になったという説があります。
	8日 キーマカレー 千キンナゲット キャベツサラダ カレーの語源は、インドのタミル語でソースという意味の「カリ」が転じた説など諸説あります。インドを中心とした熱帯・亜熱帯地方で作られているスパイシーな料理を総称してカレーと呼ぶようになったともいわれています。本場のインドでは、それぞれの家庭でスパイスを調整してカレーが作られているそうです。	9日 さばのみぞだれ ほうれんどうのささみ和え 菊のすまし汁 今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、うま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。菊のすまし汁は、9月9日の重陽の節句にちなんで献上で、菊の形をしたかまぼこが入っています。	10日 ぶたキムチだいこん 揚げギョーザ フロッキーのナムル キムチは、白菜、大根、きゅうりなどの野菜を塩漬けにして、唐辛子、ねぎ、にんにく、しょうがなどの調味料を加えて発酵させて作ります。今日は白菜のキムチを使い、ぶた肉や厚揚げ、だいこんなどの野菜と一緒にいためた、ピリ辛なぶたキムチだいこんです。	11日 冷やしうどんの具 とり肉の竜田揚げ キャベツのツナ和え 冷やしうどんのたれ シェインマスカットゼリーの白玉フルーツポンチ 今日のうどんは、冷やしうどんです。冷たいうどんにとり肉の竜田揚げとキャベツのツナ和えをのせ、上から冷やしうどんのたれをかけて食べましょう。また、今日のシェインマスカットゼリーは、8月から10月が旬のシェインマスカットの果汁を使用したゼリーです。白玉団子はよくかんで食べましょう。
15日 敬老の白 	16日 いわしの梅煮 きんぴらごぼう オクラとなめこのみぞ汁 今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。いわしの梅煮を「切る」、きんぴらごぼうを「はさむ」、なめこを「すくう」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	17日 ポテトコロッケ 即席和え ちゃんこ汁 ちゃんこ汁にはだいこんが入っています。だいこんは部位によって合う料理が異なります。葉に近い上の部分は、水分が多く甘味が強いので、サラダや生で食べるのに向いています。中心部分は辛味と甘味のバランスが良く、煮物に向いています。下の部分は水分が少なく辛味が強いので、漬物やみそ汁に向いています。	18日 マーボーなす 春巻 はるさめスープ なすは、形や色などの種類が多くあり、日本だけでも200種類以上の品種があります。形は長なす、丸なす、卵形なすなどがあります。色は、緑なす、白なす、赤なす、縦じま模様が入ったゼブラなすなど、たくさん種類があります。油と相性がよいので、いため物や揚げ物で食べると味がまろやかになります。	19日 ホットドッグの具 焼きフランクフルトのケチャップソースがけ キャベツのドレッシング和え コーンクリームスープ 今日のコーンクリームスープには、たまねぎが入っています。たまねぎは土の中で育つため、食べているのは根の部分だと思える人もいますが、実は、葉の部分を食べています。たまねぎの根は、下に生えているひげのような部分です。
22日 さけと大豆の甘からめ いんげんのごま和え わかめのみぞ汁 今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べましょう。	23日 秋分の白 	24日 ささみ大葉梅肉フライ ひじきのいため煮 かきたま汁 卵を割ってみると、黄身の色が濃いものや薄いものがあります。濃い色のほうが栄養がたくさんあると思う人が多いかもしれませんが、黄身の色は、にわたりの食べるえさに入っている色素の割合で変わるため、栄養価には関係ありません。	25日 スタミナ肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 花野菜のおかか和え 今日のスタミナ肉じゃがには、にんにくが入っています。にんにくは、香り成分のアリシンを含んでいます。アリシンはビタミンB1の吸収をよくする働きがあり、スタミナアップの効果が期待できます。まだまだ残暑が厳しい季節により献立です。	26日 ちゃんぽん風ソフトめん(汁) ポークシューマイ チンゲンサイの中華和え チンゲンサイは加熱するとまろやかな甘味とシャキシャキとした食感があり、いため物やスープなどさまざまな料理に使われています。年中出回っていますが、気温が下がってくるとおいしい時期とされています。今日はにんじんやささみと和えたチンゲンサイの和え物です。
29日 ソースカツ こんぶ和え さつま汁 さつま汁とは、さつまいもの入った汁という意味ではなく、とり肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県は、にわたりの飼育が盛んな県です。さつま汁の他にも、やきとりやとりめしなど、さまざまな料理が親しまれています。この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。	30日 ハヤシシチュー オムレツ 骨太サラダ 骨太サラダには、ちりめんじゃこやこまつなが入っています。ちりめんじゃこのように骨ごと食べられる小魚やこまつなは、骨を強くするカルシウムが多く含まれています。成長期にはカルシウムがたくさん必要なのでしっかりと食べましょう。			