



2026年9月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
		2日 ハンバーグドッグの具 〔ハンバーグのトマトソースがけ〕 キャベツサラダ コンソメスープ 冷凍パイナップル	3日 キーマカレー コーンフライ 福神漬和え	4日 手巻きごはんの具 〔さかなどぼろ 即席和え 手巻きのり〕 なめこと豆腐のみそ汁
		給食には毎日、たくさんの食材が使われています。これは、みなさんのすこやかな成長を願って、いろいろな食材から栄養をとってほしいからです。今日のコンソメスープも具たくさんに仕上がっています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	カレーの語源は、南インドのタミール語で「おかず」、「ソース」などの意味の「カリ」という言葉に由来するという説や、ヒンズー語で「香り高いもの」、「おいしいもの」という意味で使われる「ターカリー」が転じたという説など諸説あります。本場のインドでは、それぞれの家庭でスパイスを調合してカレーが作られているそうです。	きゅうりは塩、しょうゆ、みそ、酢、マヨネーズなど、どんな調味料とも相性が良い野菜で、主にサラダや漬物、酢の物などに使われます。ハウス栽培で一年中出回っていますが旬は夏です。今日はたくあんと和えた即席和えを、さかなどぼろと一緒に手巻きご飯にのせて食べましょう。
7日 肉じゃが 信田煮 こまつなのこんぶ和え	8日 さけの南蛮漬 れんこんのごましろ和え とうがん汁	9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 ぶどうゼリー和え	10日 マーボー豆腐 揚げギョウザ バンサンスー	11日 キャベツ入りつくね ひじきのいため煮 かきたま汁
じゃがいもにはたくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メークイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロケやポテトサラダに向いています。メークインは煮くずれしにくいので、カレーなどの煮込み料理に向いています。今日の給食の肉じゃがでは、煮くずれしにくいメークインを使っています。	今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれて栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われている旬の食材は「さけ、赤パプリカ、ピーマン、れんこん、えだまめ、とうがん」です。自然の恵みや季節を感じる事ができる旬の食材を味わって食べましょう。	今日の給食は、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、今日のぶどうゼリーは、8月から10月が旬のぶどう果汁を使用したゼリーです。ナタデコはよくかんで食べましょう。	マーボー豆腐は辛いイメージがあるかもしれませんが、給食のマーボー豆腐は辛さひかえめの味付けで、コクを出すために赤みそを加えています。赤みそは煮込み料理に使っても風味やうま味が逃げにくいという特徴があります。	ひじきは昔から食べられている海そうの一つです。ひじきには葉の部分を使った芽ひじきと、茎の部分を使った長ひじきがあります。今日のひじきは芽ひじきを使っています。ひじきには、血液を作るもとになる鉄分と、骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれます。成長期のみなさんに食べてほしい食材の一つです。
14日 ハヤシチュー チキンナゲット コーンサラダ	15日 たらこのから揚げいちじくソース和え いろとり和え 吉野汁 野菜ふりかけ（中学校のみ）	16日 焼きそば 焼きフランクフルト フロッキーのドレッシング和え	17日 肉団子 いんげんのごま和え スタミナ汁	18日 さといもコロケ 鉄骨和え お月見だんご汁
今日のコーンサラダにはキャベツが入っています。キャベツは日本各地でさまざまな品種が作られています。産地や品種により旬の時期が異なるため、季節によって味の違うキャベツを楽しむことができます。今日の給食は、キャベツ、とうもろこし、にんじんをコーンドレッシングで和えたサラダです。	「たらこのから揚げいちじくソース和え」は、浅井中学校の生徒が考えた献立です。今が旬の愛知県産のいちじくをおいしく食べることを意識して作られています。また、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。吉野汁にはかつおの厚削りからとっただしを使っています。	今日の給食は、みんなが大好きな「焼きそば」です。給食では、めんが伸びないようにするためと、大量のめんには火を通すために、めんを揚げてからキャベツ、もやし、にんじんをいため合わせて作っています。家庭で作る焼きそばとの違いを味わって食べてください。	今日のスタミナ汁に入っているには、アリシンという香り成分が入っていて、独特の香りがあります。この香りは肉の臭みを消すのに役立ち、食欲が増す効果があります。さらに、ぶた肉に含まれているビタミンB1の吸収を助け、スタミナをつける効果を高めてくれます。	今年の十五夜は9月25日です。十五夜にはススキ、だんご、さといもなどをお供えて作物の豊作を願う意味があります。今日は十五夜にちなんで、さといものコロケやだんごの形をしたもち、月の形をしたかまぼこが入ったお月見だんご汁です。また、今日は「正しいはしづかいの日」です。正しいはしづかいを意識して食べましょう。
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 ソフトめんミートソース（汁） オムレツ さつまいもチップス	25日 さばの梅おろしがけ わかめの和え物 豆乳ごまみそ汁
			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、にわとりが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。	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。
28日 ソースカツ はくさいの和え物 けんちん汁	29日 ポークシュウマイ もやしの中華和え 豆腐の中華スープ フローズンヨーグルト	30日 てりとり 赤じそ和え 秋なすのみそ汁		
「けんちん汁」の由来は諸説ありますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺が発祥だという説もあります。建長寺のお坊さんが作っていた「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。今日のけんちん汁は、だいこん、にんじん、ごぼうなどの根菜と豆腐、こんにゃくなどたくさんの食材を使っています。味わって食べましょう。	今日の豆腐の中華スープにはチンゲンサイが入っています。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秋がおいしい時期とされています。	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、紫なす、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、たくさんの種類があります。今日はみそ汁にすることで水に溶けやすいなすの栄養素をむだなくとることができます。		

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

