

2025年9月献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<p>9月1日は「防災の日」です。約100年前の1923年9月1日に、関東大震災という大きな地震がありました。災害はいつでもどこで起こるかわかりません。家族や周りの人も防災について話したり考えたり、必要な備えをしておきましょう。普段から日持ちのする食べられた食品や水などをローリングストックしておくと安心です。</p> <p>うどん汁は、よく混ぜながら均等に盛り付けよう。底にうどんがしずんでいます。</p> <p>青じそドレッシングサラダ</p> <p>鶏そぼろご飯 五目うどん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 26.6g 17.8g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 油揚げ 黄 伊賀米 さとう こんにゃく うどん しょうが だけのこ にんじん キャベツ きゅうり 青じそ 大根 ぶなしめじ ねぎ</p> <p>白付 一口メモ</p> <p>その日のメニュー (盛り付け図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品 黄 熱や力のもとになる食品 緑 体の調子を整える食品</p> <p>22 フライドパンケーキは、かぼちゃを油で揚げ塩をまぶします。甘みが引き立ち、ほっくりおいしいですよ。</p> <p>わかめスープ</p> <p>豚肉とねぎのチャーハン</p> <p>フライドパンケーキ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 21.1g 26.5g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 黄 伊賀米 大豆 油 ごま油 でんぷん にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ しょうが 干しいたけ にら</p> <p>29 伊賀牛は「肉の極端」とよばれ、鮮やかな肉色、香りとコク、とろけるような柔らかさが特徴です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>が魚のふりかけ</p> <p>白ご飯</p> <p>伊賀牛肉とじゃがいものうま煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 702 kcal 25.0g 17.3g</p> <p>赤 牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ 青のり 黄 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ</p>	<p>2 2学期の給食が始まります。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう！</p> <p>中華コーンサラダ</p> <p>麻婆とんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 27.3g 20.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 黄 伊賀米 大豆 ラード さとう でんぷん ごま油 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン</p> <p>9 シャインマスカットは、種がなく皮ごと食べられます。甘みが強くさわやかな香りが魅力です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>シャインマスカット (8粒) 青のりポテト</p> <p>減量白ご飯 伊賀豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 27.4g 27.7g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり 黄 伊賀米 油 さとう ごま油 じゃがいも にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ シャインマスカット</p> <p>16 セルフツナマヨ巻きは、ツナマヨとご飯をのりで巻いて食べてね！</p> <p>焼きそば</p> <p>セルフツナマヨ巻き</p> <p>減量白ご飯 ツナマヨ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 26.8g 28.8g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 ツナ 手巻きのり 黄 伊賀米 油 中華麺 ノンエッグマヨネーズ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり</p>	<p>3 焼いたちくわに、てりやきソースと熱ったごまをかけています。一人2個ずつです。</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ちくわのごま照り焼き</p> <p>白ご飯 白菜のみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 24.9g 18.1g</p> <p>赤 牛乳 ちくわ 油揚げ みそ 黄 伊賀米 さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ</p> <p>10 ごまには「ゴマリグナン」というごまにしかない特有の成分が含まれ、強い抗酸化作用があります。</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>しそふりかけ</p> <p>うすら卵入り筑前煮</p> <p>白ご飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 24.9g 21.0g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 うすら卵 黄 伊賀米 油 こんにゃく さとう 黒砂糖 ごま油 ごま だけのこ ごぼう にんじん もやし しそ粉</p> <p>17 ひじきは、大豆製品と一緒に摂取することで、消化・吸収の働きを良くします。ひじきの炒り煮には、大豆や油あげが入っています。</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>白ご飯 ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 29.6g 23.1g</p> <p>赤 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かつおぶし 鶏肉 大豆 ひじき 黄 伊賀米 大豆 さとう こんにゃく 小松菜 白菜 にんじん ごぼう</p> <p>24 きんぴらは、江戸時代に流行した人形浄瑠璃で有名な「坂田金平」(さかたのきんぴら)の名から由来していると言われていました。</p> <p>キャベツときゅうりの香味漬け</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>白ご飯 きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 27.0g 29.8g</p> <p>赤 牛乳 さば 油揚げ 黄 伊賀米 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま キャベツ きゅうり しょうが にんじん</p>	<p>4 今日の梨は、伊賀産の白鳳梨です。水分を多く含み、みずみずしく肉質が柔らかいのが特徴です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>白鳳梨</p> <p>大豆の揚げからめ</p> <p>麦ご飯 伊賀産豚キムチ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 740 kcal 27.7g 23.9g</p> <p>赤 牛乳 大豆 豚肉 ツナ 黄 伊賀米 大豆 油 ごま油 でんぷん さとう にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ にら 梨</p> <p>11 トマトにはグルタミン酸というまみ成分が含まれています。加熱することでうまみが増します。</p> <p>コールスロー</p> <p>シルバーのトマトソースかけ</p> <p>麦ご飯 もすくスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 27.9g 22.8g</p> <p>赤 牛乳 シルバー もすく 黄 伊賀米 大豆 でんぷん 油 さとう ごま油 玉ねぎ トマト水漬 キャベツ きゅうり コーン しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ</p> <p>18 秋なすは皮が柔らかく、水分が多く含まれているのが特徴です。甘みとうま味がつまっています。</p> <p>キャベツの磯辺和え</p> <p>あじのたつた揚げ</p> <p>麦ご飯 秋なすのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 714 kcal 31.2g 20.7g</p> <p>赤 牛乳 あじ きざみのり 油揚げ みそ 黄 伊賀米 大豆 でんぷん 油 しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ なす ねぎ</p> <p>25 今日は、角切りの豚肉をじっくり煮込んだカレーライスです。</p> <p>コーンサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 734 kcal 23.2g 17.9g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 黄 伊賀米 大豆 油 伊賀米 大豆 油 じゃがいも さとう にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン</p>	<p>5 チリコンカンには、アメリカのテキサス州で生まれたメキシコ料理で、豆とひき肉の煮込み料理です。</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黒糖パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 35.2g 24.6g</p> <p>赤 牛乳 大豆 豚肉 ツナ 黄 黒糖パン 油 さとう セロリ にんにく にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ビーマン トマト水漬 キャベツ きゅうり</p> <p>12 ひじきのりは、三重県産のひじきやおさきのりを使っています。海の香りを楽しみましょう。</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ひじきのり</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 26.8g 17.2g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 ひじきのり 黄 伊賀米 大豆 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ</p> <p>19 コッペパンに、切り込みを入れ、フランクフルト・カレーキャベツ・ケチャップをはさんで食べよう！</p> <p>ケチャップ</p> <p>カレーキャベツ</p> <p>フランクフルト</p> <p>セルフフランクドッグ</p> <p>コッペパン クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 799 kcal 28.7g 32.8g</p> <p>赤 牛乳 フランクフルト 生クリーム 黄 コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん コーン</p> <p>26 冬瓜は、7月～9月が旬の夏野菜です。冬まで保存しておけることから、冬瓜と呼ばれています。</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ヤムニョムチン(2こ)</p> <p>麦ご飯 冬瓜スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 27.1g 27.3g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 黄 伊賀米 大豆 でんぷん 油 ごま油 さとう にんにく しょうが にんじん もやし ほうれん草 冬瓜 白菜 ねぎ</p>
<p>※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。</p>				

成長期と貧血

どんな症状があるの？
立ちくらみやめまいだけでなく、「イライラする」「疲れやすい」などの症状が貧血でおこることがよくあります。

鉄とビタミンCをしっかりとろう！



成長期の皆さんは、身体が大きくなるにつれて必要な血液の量も増えます。男女ともに食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。



スポーツをする人はとくに注意！



たんぱく質も忘れずに！

