

令和7年 8月 学校給食献立表

日 (曜)	牛 乳	主食 スプーン	献 立 名	食 品 名						kcal
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (黄)		おもに体をつくるもとに なる食品 (赤)		おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)		年 中 小4 中2
26 (火)		ダイシモチ ごはん	じゃがいものうま煮 春雨ときゅうりの酢の物 ごま味いりこ	米 ダイシモチ じゃがいも こんにゃく 砂糖 はるさめ	油 ごま	豚肉 ハム	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	452 587 705
27 (水)		ダイシモチ ごはん	さけのみそマヨネーズ焼き 野菜のアーモンドあえ けんちん汁	米 ダイシモチ 砂糖	油 ドレッシング ごま アーモンド	さけ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ ごまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	465 601 704
28 (木)		豆腐入り ドライ カレーライス 	オクラ入り海藻サラダ オレンジ	米 大麦 砂糖	油 ドレッシング ごま	豆腐 豚肉 豚しバー ちくわ	牛乳 わかめ 葉わかめ こんにゃく のり	にんじん オクラ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン オレンジ	480 619 739
29 (金)		ココア 揚げパン 	かぼちゃ入り豆乳スープ ごぼうサラダ	パン 砂糖 マカロニ コーンスターチ	油 ドレッシング ごま	きな粉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	452 603 707

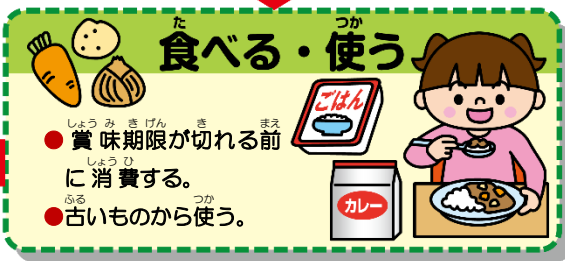
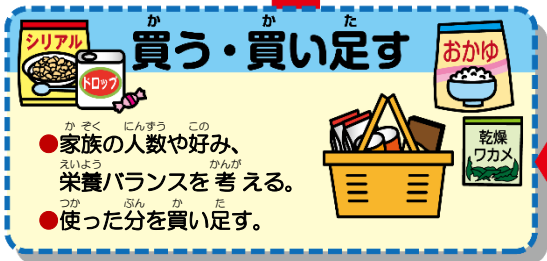
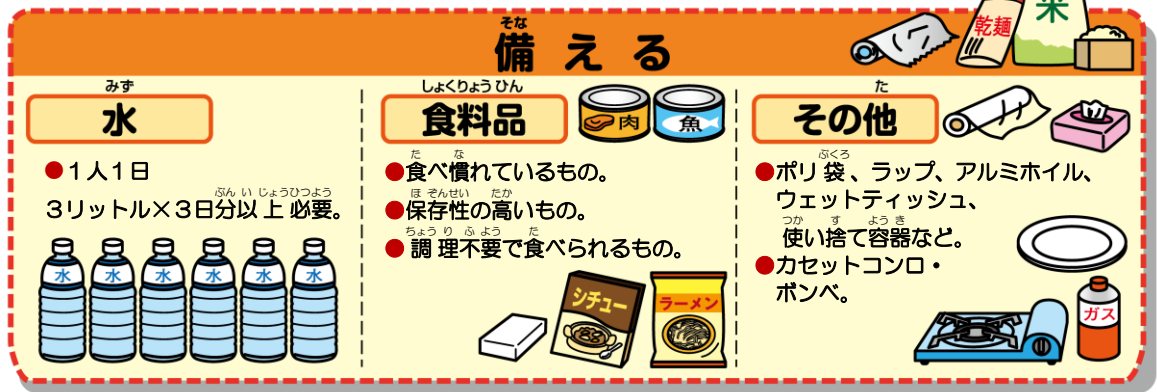


9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。非常食や日用品などの準備・点検を行い、災害に備えておきましょう。家族で防災や避難時の生活について話し合いをしておくといいですね。



ローリングストックのポイント

ローリングストックとは、災害時にも必要となる消耗品を日常的に多めに買い置き、消費した分だけ新しいものを買いつつ備蓄方法のことです。

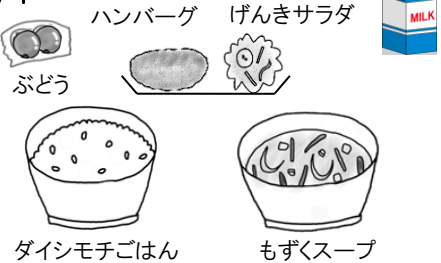


食育だより

令和7年8・9月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

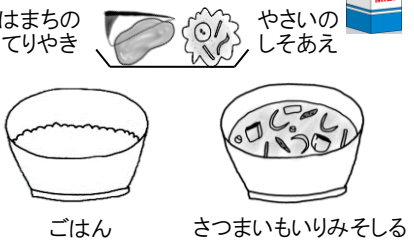
9/4



善通寺市立中央小学校

テーマは「秋の実りを味わおう」です。秋が旬のぶどうやきのこを取り入れ、季節を感じられるようにしました。また、給食を食べているみんなが元気モリモリになるように、ハンバーグと元気サラダを献立に入れました。

9/8



琴平町立琴平中学校

テーマは「秋を感じる給食」です。みそ汁にさつまいもを入れることで秋を感じられるようにしました。また、秋は「食欲の秋」という言葉があるように、だんだん涼しくなり、食欲が出てくる季節です。主菜をはまの照り焼きにして、ごはんがすすむ組み合わせにしました。

学校給食レシピ



さけのきのこあんかけ

万博献立6回目のテーマは「いのちを磨く・広げる」です。給食では、きのこの栽培技術に関連させました。カットしめじを作る時に、はじかれる小さいしめじを給食で使用することでSDGsにも繋がっています。

材料 (4人分)

- さけ 4切れ
- 酒 小さじ1
- たまねぎ 1/10個
- えのきたけ 1/10株
- しめじ 1/10株
- 葉ねぎ 1本
- しょうが(おろし) 少々
- 上白糖 小さじ1
- うすくちしょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 水 50ml
- 片栗粉 小さじ2/3
- 水 適量

作り方

- ① 材料を切る。
たまねぎ…スライス えのきたけ、しめじ…2cm
葉ねぎ…小口切り
- ② 鍋にAとたまねぎ、しめじ、えのきたけを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に火を止め、片栗粉を水で溶き加え、葉ねぎも入れて仕上げる。
- ④ さけに酒をかけて焼く。
- ⑤ さけを器に盛り、③をかけて完成。

ポイント

- ・きのこ調味と一緒に煮ることで味がしみこみ食べやすくなります。
- ・使用するさけのサイズや塩加減に合わせて、あんの調味料や量は調整してください。