



9月分 こんだてのお知らせ

令和8年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日 曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー(kcal)	
		働く力・熱となる 炭水化物・脂肪	血や肉になる タンパク質・カルシウム	体の調子をととのえる ビタミン	小学校 (中学 年)	中学校
1 火		★教科関連給食 小学3年・社会「農家の仕事」／小学5年・社会「地産地消」(9/1・9/2・9/9・9/25)			588	715
		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう		
		たむらさんのこまつなとあつあげのみそしる	やきふ	あつあげ みそ		
		さけのしおこうじやき		さけ		
		すきこんぶとぶたにくのもの	こんにやく さとう あぶら	ぶたにく すきこんぶ		
2 水		テーブルロールパン	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング	スキムミルク ギゅうにゅう	591	746
		たむらさんのこまつなスープ		とりにく かまぼこ		
		ハーブチキン		とりにく		
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ バター さとう	ウインナー		
3 木		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	627	768
		くじょうねぎのカレーうどんじる	うどん	ぶたにく なたと あぶらあげ		
		とりそぼろあつやきたまご	さとう あぶら	たまご とりにく		
		わかめのうめあえ	さとう ごま	わかめ		
4 金		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	703	819
		はちまんたいさん かぼちゃのみそしる	やきふ	わかめ みそ		
		さんまのかばやきふ	でんぶん こめこ あぶら さとう くらざと	さんま		
		ブロッコリーのごまサラダ	さとう ごま ごまあぶら			
7 月		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ジョア(プレーン)	591	726
		とうにゅうスープ		とうふミートボール とうにゅう		
		ぎょうざ(2コ)	こむぎこ あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく		
		だいのすのチリソースに	じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず		
8 火		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	641	768
		はちまんたいさん じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ		
		ピーマンのにくづめ	パンこ こむぎこ	とりにく ぶたにく		
		はちまんたいさん くじょうねぎのなっとうあえ	さとう	なっとう チーズ		
9 水		ロングライフコッパン	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら	スキムミルク ギゅうにゅう	582	740
		もちむぎいりコンソメスープ	もちむぎ パンこ でんぶん	とうふミートボール		
		キッシュふうオムレツ	じゃがいも あぶら	たまご チーズ		
		あらかきさんの なすとひきにくのトマトに	じゃがいも さとう オリーブあぶら	ぶたにく ギゅうにゅう だいず		
10 木		★教科関連給食 小学6年・社会「木簡からよみがえる人々の暮らし」／中学歴史「木簡と計帳は語る」			642	795
		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう		
		わかめとあさりのみそしる		とうふ あさり わかめ みそ		
		さばのごまみそやき	さとう ごま ごまあぶら	さば みそ		
11 金		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	665	818
		とうにゅうたんたんめんスープ	ちゅうかめん ごまあぶら ねりごま	ぶたにく とうにゅう みそ		
		ユーリンチー	でんぶん さとう あぶら	とりにく		
		かいそうナムルサラダ	ドレッシング ごま	かいそう		
14 月		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	667	811
		えびいりはっぽうさいスープ	あぶら でんぶん	うずらたまご ぶたにく えび なたと		
		ぼうぎょうざ	こむぎこ パンこ さとう あぶら	ぶたにく とりにく		
		きりぼしだいこんとツナのサラダ	ドレッシング ごま ごまあぶら さとう	だいず ツナ		
15 火		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	612	728
		ほうれんそうのみそしる	やきふ	とうふ みそ		
		いわしのしょうがに	さとう	いわし		
		くりいりちくぜんに	こんにやく くり さとう あぶら	とりにく		
16 水		せわりコッパン(セルフサンド)	こむぎこ さとう ショートニング	スキムミルク ギゅうにゅう	612	780
		まめこスープ		だいず		
		みやこのたらフライ(小1個・中2個)	パンこ こむぎこ あぶら	たら		
		たまごなしたタルソース	たまごなしたタルソース			
17 木		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	651	790
		シーフードカレー	じゃがいも	ほたて えび いか あさり		
		ゆでたまご		たまご		
		ふくじんづけあえ	ごま			
18 金		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	611	731
		ほねごとさけの つみれじる	じゃがいも こんにやく	さけ たらすりみ		
		あげだしどうぶ	コンスターチ こめこ さとう あぶら	とうふ しらすぼし		
		なすのみそいため	ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ		
24 木		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう	662	814
		きのこいりとしる	こんにやく あぶら	ぶたにく とうふ みそ		
		こまつなメンチカツ	パンこ こむぎこ こめこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく		
		にくじゃが	じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぶたにく		
25 金		★教科関連給食 小学4年・国語「季節の言葉 秋の楽しみ」			665	801
		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう		
		いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	ぶたにく みそ		
		とりにくのこうみやき～ふるかわさんのたまねぎソース～	こめこ さとう あぶら	とりにく		
28 月		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		521	661
		おつきみだんご	こめこ さとう でんぶん	かんでん		
		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう		
		なめこのみそしる		とうふ わかめ みそ		
29 火		ちくさやき	あぶら さとう	たまご とりにく チーズ	619	732
		いとこんにやくのピリからいため	こんにやく ごまあぶら さとう	ぶたにく		
		ごはん	むぎごはん(小学校) ごはん(中学校)	ぎゅうにゅう		
		くじょうねぎのかきたまじる	じゃがいも でんぶん	とうふ たまご		
30 水		にしんのたつたあげ	でんぶん あぶら	にしん	581	741
		ごますあえ	ごま さとう	わかめ		
		みかんジュレ	さとう			
		ナン	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう		
		かぼちゃスープ	なまクリーム バター	ぎゅうにゅう		
		ごぼうとだいのすのキーマカレー	あぶら さとう	ぶたにく だいず		
		フルーツのヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト		
				みかん もも パイン		

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。(9月から中学校のみ持参)

※飲み物は毎日つきます。(牛乳またはジョア)

< 9月の栄養価 (平均) >

小学校…エネルギー(623kcal)、たんぱく質(25.0g)、脂質(19.8g)、塩分(2.1g)
中学校…エネルギー(762kcal)、たんぱく質(29.7g)、脂質(22.6g)、塩分(2.7g)



9月ひとくちメモひょう



令和8年度 にしねちくがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	れいとうみかん すきこんぶとぶたにくのにも さけのしおこうじやき ごはん たむらさんのこまつなとあつあげのみそしる	スパゲッティナポリタン ハーブチキン テーブルロールパン たむらさんのこまつなスープ	わかめのうめあえ とりそぼろあつやきたまご ごはん くじょうねぎのカレーうどんじる	アセロラミルクゼリー ブロックリーのごまサラダ さんまのかぼちゃふう ごはん はちまんだいさんかぼちゃのみそしる
7	8	9	10	11
だいずのチリソースに ぎょうざ(2こ) ごはん とうにゅうスープ	スクールレモンヨーグルト はちまんだいさんくじょうねぎのなつどうあえ ピーマンのにくづめ ごはん はちまんだいさんじゃがいものみそしる	あらきださんのなすとひきにのトマトに キッシュふうオムレツ ロングライフコッペパン もちむぎいりコンソメスープ	なし あおなとかんてんのあえもの さばのごまみそやき ごはん わかめとあさりのみそしる	かいそうナムルサラダ ユーリンチー ごはん とうにゅうたんためんスープ
小学校では、「ごはんきゅう食」がはじまり1週間たちました。きゅう食の量は、1人分が必要(ひつよう)とする量に、クラスの人数をかけた量が、食かんに入っています。つまり、のこさずもりきりと必要な量がとれるということです。「たくさん食べられる人」もいれば、「ちょっとひかえめがいい人」もいるので、それぞれの食べる量に合わせて、みんなで分け合えるのが理想(りそう)です。おうちでも、もりつけの手伝いをしてみると、じょうずにもなる練習になります。	今日は8のつく日、「八まん平きゅうしょく」の日です。「くじょうねぎ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ」が八まん平市で作られた食べ物です。こんだてひょうで、太字(ふとじ)になっているものです。9月はたくさんありますよ。さがしてみましょう。	きゅう食では、地産地消(ちさんちしょう)として、八まん平市の農家さんから優先的(ゆうせんてき)に野菜(やさい)を買っています。今日は、荒木田(あらきだ)さんが育ててくれた「なす」をつかいました。荒木田さんは、緑色のなす、ふわとろなす、ペイなす などいろいろな種類(しゅるい)のなすを作っているそうです。感謝(かんしゃ)をしています。さましょう。	小学校6年生社会と中学校の歴史では、奈良時代の貴族社会(きそくしゃかい)について学習しますね。貴族の食事は、木簡(もっかん)からよみとることができます。それによると、白いごはんは、貴族しか食べられないものだったようです。また、牛(う)にゆをにつめて作る蘇(そ)というチーズのような食べものがこのまわっていたようです。今日のきゅう食は、貴族と庶民(しよみん)が食べていた食事の一部を取り入れました。	クイズです！ラーメンの「ラー」とは中国語でどういう意味でしょうか？①細くて長い ②つるつる飲みこし ③両手で引っぱる 答えは ③です。ラーメンを両手(りょうて)で引っぱって作っていたからといわれています。ちなみに「メン」は中国語で「こむぎこ」という意味です。今日の「タンタンメン」は、きゅう食むけに、からみを少なくしています。
14	15	16	17	18
きりぼしだいこんとツナのサラダ ぼうぎょうざ ごはん えびいりばっぼうさいスープ	アップルシャーベット くりいりちくぜんに いわしのしょうがに ごはん ほうれんそうのみそしる	オレンジ じゃがいものトマトに みやこのたらフライ(小1・中2) たまごなしタルタルソース せわりコッペパン まめっこスープ	ふくじんづけあえ ゆでたまご ごはん シーフードカレー	なすのみそいため あげだしどうふ ごはん ほねごとさけのつみれじる
クイズです。「えび」は動物の分類(ぶんるい)でいうと、どの仲間(ななかま)に入りますか？ ①サケやサバと同じ「魚類(ぎょるい)」 ②カニやダンゴムシと同じ「甲殻類(こうかくるい)」 ③タコやイカと同じ「軟体動物(なんたいどうぶつ)」 答えは ②「甲殻類(こうかくるい)」です。かたい殻(から)で体を守っていて、脱皮(だっぴ)をくり返して大きくなります。	「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人への感謝(かんしゃ)の気持ちだけではなく、食料(じきりょう)の生産(せいさん)や輸送(ゆそう)など、たずさわってくれたすべての人へ、そして動植物(どうじつぶつ)のいのちをいただくということへの感謝(かんしゃ)の気持ちがこめられています。心をこめて「いただきます」がいえるようになりたいですね。	地産地消(ちさんちしょう)のよいところは、食べ物(えもの)を運(はこ)ぶためにひつような燃料(ねんりょう)が少(すく)ないことです。たとえば、外国(がいこく)でとれたものを日本(にっぽん)にはこぶためには、飛行機(ひこうき)などの燃料(ねんりょう)がたくさん必要(ひつよう)になります。燃料(ねんりょう)がかからないと、地球(ちきゅう)にとってもたいへんよいことです。今日のフライのタラは、宮古市(みやこし)でとれたマダラです。きゅう食では岩手県(いわてけん)の食べ物もたくさん使っています。	クイズです。ゆでたまごを作るとき、殻(から)をむきやすくするために工夫(くふう)はどあれでしょう。 ① ゆでている途中(とちゅう)になべをばけしくらす ② ゆで上がったらすぐに冷(ひや)たい水(みづ)でひやす ③ あつのお湯(ゆ)のまま1時間(いちじかん)おいておく 答えは ②すぐに冷(ひや)たい水(みづ)でひやすです。すぐに冷(ひや)たい水(みづ)でひやすと、卵(たまご)が急(いそ)ぎにちぎれて、殻(から)と白身(しろみ)の間にすきまができるので、ツルツとむけるようになります。	毎日(まいにち)きゅう食に出る「牛(う)にゅう」や、今日の「さけのつみれ」や「あげだしどうふ」、「しらすまし」には、カルシウム(カルシウム)が多くふくまれています。おとなになった時も、じょうな骨(ほね)で生活(せいかつ)するためには、今のうちからしっかりカルシウムをとっておくこと、外(そと)で体を動か(うご)かすことが大切です。
21	22	23	24	25
			ぶどうゼリー にくじゃが こまつなメンチカツ ごはん きのこいりとしる	おつきみだんご ほうれんそうのごまあえ とりにくのこうみやき〜ふるかわさんのたまねぎソース〜 ごはん いもだんごじる
今日のきゅう食は、田頭(たがしら)小学校6年生(しょうせい)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。こんだてのポイント(ポイント)は、五大(ごだい)栄養素(えいようそ)(ごだいえいようそ)の入(い)った食べ物(えもの)を使い、地(ち)さん地(ぢ)しょうや、しゅんの食べ物(えもの)をいれたこと、だそうです。田頭(たがしら)小学校(しょうがっこう)のみなさんに感謝(かんしゃ)をしています。さましょう。	今日のきゅう食は、田頭(たがしら)小学校6年生(しょうせい)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。こんだてのポイント(ポイント)は、五大(ごだい)栄養素(えいようそ)(ごだいえいようそ)の入(い)った食べ物(えもの)を使い、地(ち)さん地(ぢ)しょうや、しゅんの食べ物(えもの)をいれたこと、だそうです。田頭(たがしら)小学校(しょうがっこう)のみなさんに感謝(かんしゃ)をしています。さましょう。	今日のきゅう食は、田頭(たがしら)小学校6年生(しょうせい)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。こんだてのポイント(ポイント)は、五大(ごだい)栄養素(えいようそ)(ごだいえいようそ)の入(い)った食べ物(えもの)を使い、地(ち)さん地(ぢ)しょうや、しゅんの食べ物(えもの)をいれたこと、だそうです。田頭(たがしら)小学校(しょうがっこう)のみなさんに感謝(かんしゃ)をしています。さましょう。	今日のきゅう食は、田頭(たがしら)小学校6年生(しょうせい)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。こんだてのポイント(ポイント)は、五大(ごだい)栄養素(えいようそ)(ごだいえいようそ)の入(い)った食べ物(えもの)を使い、地(ち)さん地(ぢ)しょうや、しゅんの食べ物(えもの)をいれたこと、だそうです。田頭(たがしら)小学校(しょうがっこう)のみなさんに感謝(かんしゃ)をしています。さましょう。	今日のきゅう食は、田頭(たがしら)小学校6年生(しょうせい)のみなさんが考えたきゅう食(きゅうじき)です。こんだてのポイント(ポイント)は、五大(ごだい)栄養素(えいようそ)(ごだいえいようそ)の入(い)った食べ物(えもの)を使い、地(ち)さん地(ぢ)しょうや、しゅんの食べ物(えもの)をいれたこと、だそうです。田頭(たがしら)小学校(しょうがっこう)のみなさんに感謝(かんしゃ)をしています。さましょう。
28	29	30	なすの名前 長ナス 加茂ナ 小ナス 白ナス 青ナス はちまんだいし のうか あらきだ 八幡(やわた)平(へい)市の農家(のうか)の荒木田(あらきだ)さんが育て(そだ)ているナス(なす)がこの(なか)にあるよ。9日(このか)の一口メモ(ひとくち)を読んで(よ)みてね。	
いとこんにやくのピリからいため ちくさやき ごはん なめこのみそしる	みかんジュレ ごまずあえ にしんのたつたあげ ごはん くじょうねぎのかきたまじる	フルーツのヨーグルトあえ ごぼうとだいずのキーマカレー ナン かぼちゃスープ		
朝(あ)ごはんをしっかりと食べてきましたか？朝(あ)ごはんは、午前中(ごぜんちゅう)を元(もと)気にす(す)ための大切なエネルギー(えんじー)のもとです。休(やす)んでいた脳(のう)の(う)や体をめがめさせる役割(やくわり)をもっています。朝(あ)ごはんをおいしく食べるためには、時間(じかん)にゆとりを持つ(も)つことも大切なこと(こと)ですね。早寝(はやね)早起(はやくし)き(はやくし)き(はやくし)きを心が(こころ)けましょう。	「にしん」は、日本(にっぽん)のお正月(しょうが)料理(りょうり)や伝統(でんとう)料理(りょうり)で、でんとうりょうりに欠(か)かせない魚(いし)です。にしんのたまごは「かずのこ」で、干(か)したものは「みがきにしん」といい、昆布(こんぶ)巻き(まき)に(こがまき)に使(つか)われたりします。魚(いし)のあぐらには、脳(のう)の(う)の働(はたら)きを活(は)かす(か)つ(つ)ぱつ(つ)にしたり、血液(けつえき)の(けつえき)をサラサラにしたりする成分(せいぶん)が(せいぶん)多く(おほく)ふくまれています。	クイズです。かぼちゃ(かぼちゃ)がとれる季節(きせつ)はいつ(いつ)でしょう？ ①はる ②なつ ③あき ④ふゆ 答えは、②なつ(なつ)です。しかし、かぼちゃ(かぼちゃ)がおいしくなるのは、あき(あき)からふゆ(ふゆ)にかけて(かけて)です。収穫(しゆく)したあき(あき)に、すぐ(すぐ)においしく食べ(た)べられるしゅるい(しゅるい)もありますが、多く(おほく)は数(かず)か月(げつ)おいておく(おいておく)と、よりおいしくなります。今日のスープ(スープ)に入(い)っているかぼちゃ(かぼちゃ)は、八まん平市(はちまんへいし)でとれた「かぼちゃ」です。		