

☆目標：食事と健康について知ろう

令和8年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
☆今月の横手市統一料理は、『横手の塩こうじを使った五宝菜』です。雄物川学校給食センターでは18日(金)に提供します。塩こうじは、横手を代表する発酵食品です。	8/25日 ごはん 鶏肉の生姜焼き 梅昆布あえ じゃが芋とえのきのみそ汁 シアチーズ風デザート	26日 ごはん さんまの梅煮 マーボーなす チンゲン菜のスープ	27日 ごはん ふっくら肉団子(2こ) きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	28日 ごはん 夏野菜カレー ほうれん草オムレツ ケチャップかけ ピーチゼリー
	31日 冷やしそうめん (パックのり、パックつゆ) 大豆とごぼうのメンチカツソースかけ もやしのツナあえ 原宿ドッグ(ココアバナナ)	9/1日 ごはん いわしの カレーじょうゆ煮 ピーマンのカラフル炒め 豆腐とわかめのみそ汁	2日 ごはん 焼き肉 春雨サラダ 中華スープ	3日 ごはん あじフライソースかけ やみつききゅうり たまねぎときざみ麩のみそ汁 梅干し
7日 ごはん セルフ肉そぼろ丼 おかかあえ あさりのみそ汁	8日 ごはん 米粉パン えびカツ トマトのサラダ コーンポタージュ	9日 ごはん 鶏肉の青じそ風味焼き ごま入りいそべあえ 根菜のみそ汁	10日 ごはん ポークハヤシ マカロニサラダ ヨーグルト	11日 ごはん さばのみそ煮 ホイコーロー 舞茸のすまし汁
14日 冷やし中華(パックスープ) 冷やし中華の具 (わかめ、野菜) 厚焼き卵 ミニきなこパン	15日 ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ おひたし じゃが芋と しいたけのみそ汁	16日 ごはん 鮭の塩焼き ひじきソテー なめこ汁 ぶどうゼリー	17日 ごはん 豚肉のにんにくみそ焼き 海藻サラダ 春雨スープ	18日 ごはん さんまのもみじおろし煮 ☆横手の塩こうじを使った五宝菜 豆腐とえのきのみそ汁
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 ごはん 春巻き マーボー豆腐 わかめスープ	25日 ごはん チキンカレー まめまめサラダ 福神漬け お月見ゼリー
28日 天ぷらうどん (県産枝豆入りかき揚げ) 切り干し大根のりごまあえ シャイン マスカット(2こ)	29日 ごはん 赤魚のみそ漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 沢煮椀 ベビーチーズ	30日 ごはん セルフ豚キムチ丼 えびボールのすまし汁 フルーツカクテル	※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 スマホから簡単アクセス！ 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！横手市HPからもアクセスできます。 	

長い休みの後は、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑で夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に過ごすために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムをとりもどそう

はや 早おき

朝ごはんを しっかり食べる

よく体を うごかす

おやつは 時間を決めて！

はや やす 早めに休む

熱や力になるもの

血や肉をつくるもの

からだの調子をよくするもの

給食には、三つのグループの食べものが入っています。



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのぐらい必要?

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ?

① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理をしらなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は?

① さくら
② きく
③ パラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質
② カルシウム
③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何からきた?

① 土地の名前
② 花の名前
③ 人の名前

9~10月ごろ 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

① 先生
② お金
③ 収穫

こたえ

防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<鶏肉の青じそ風味焼き>

鶏もも肉80g×4個、青じそドレッシング 大さじ1と1/2 (下味用)、青じそドレッシング 大さじ1/2 (あとがけ用)

- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れる。
- ② ビニール袋に①の鶏肉と青じそドレッシング (下味用) を入れてもみこみ30分くらいおく。
- ③ オーブンで中まで火が通るように焼く (フライパンの場合は、ふたをして蒸し焼きにすると火が通りやすい)。
- ④ 盛りつけた後に、鶏肉に青じそドレッシング (あとがけ用) をかけて食べる。

※今月の減塩献立です!

<まめまめサラダ>

ツナ缶30g、サラダ用ミックスビーンズ70g、キャベツ180g、きゅうり40g、にんじん30g、パンパンジードレッシング40g

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにして茹でる。きゅうりは輪切りにする。
- ② ツナ、ミックスビーンズ、①の野菜をドレッシングであえる。

※給食では、むき枝豆も加えています。