

9月献立予定表

令和7年度

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
※福島市は給食費を小学生1食あたり175円、中学生180円補助しています。

太字は福島市内産です！

今月のめあて
すきらいをなくそう

福島市南部学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物	野菜	果物	デザート	小学校		中学校	家庭で補って		
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			脂質(g)	食塩相当量(g)
1月	わかめごはん	○	♪ 防災の日献立 ♪ 県産鶏つくね ツナとひじきのサラダ すいとん汁	鶏つくね, ツナ, ぶた肉, 油揚げ	牛乳, わかめ, ひじき	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし, コーン, ごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ	ごはん, すいとん	米油, ごま油, 白すりごま	602 24.5 19.3 2.4	726 28.2 22.0 2.9	緑黄色野菜
2火	ごはん	○	🍷 和食の日 🍷 さんまのかばやき いそ和え 豚汁	さんま, ぶた肉, とうふ, みそ	牛乳, のり	ほうれん草, にんじん	キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, はくさい, しめじ, つきこん, ねぎ	ごはん, 三温糖, さといも	米油, 白すりごま	645 25.3 24.1 2.3	728 27.8 25.0 2.7	くだもの
3水	10g減量切目入り 米粉コッパパン	○	♪ たまごサンドを作って食べよう ♪ ふわふわたまごサンドの具 いろいろ野菜のポトフ ☆レモンヨーグルト	たまご, ウィンナー, ベーコン	牛乳, ヨーグルト	にんじん, かぼちゃ, ブロッコリー	たまねぎ, きゅうり, ごぼう, ピクルス, れんこん, はくさい, しめじ	米粉パン, じゃがいも	マヨネーズ	681 26.2 28.3 3.0	859 32.2 33.5 3.8	魚介類
4木	ごはん ㊦のみ:加納みごはん	○	🌏 世界の料理を味わおう:台湾 🌏 潤餅(ルンピン:揚げ春巻き) 焼きビーフン にらとひき肉の台湾風スープ	春巻き, ぶた肉, いか, 豚ひき肉, とうふ, みそ	牛乳	にんじん, にら	キャベツ, たけのこ, きくらげ, はくさい, しめじ	ごはん, ビーフン, でんぱん	米油, ごま油	639 21.7 24.1 2.2	750 25.9 24.5 2.6	海藻類
5金	ソフト麺 ㊦のみ:ベビーチーズ	○	🍷 旬を味わおう:巨峰 🍷 巨峰(2粒) カレー風味チキンサラダ ラタトゥイユスープパゲティ	サラダチキン, ベーコン	牛乳 ㊦チーズ	にんじん, ピーマン, かぼちゃ, トマト	巨峰, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, セロリ, なす, ツッキーニ	ソフトめん	ノンエッグ マヨネーズ, オリーブ油	601 22.1 21.1 2.0	812 30.3 27.7 3.1	魚介類
8月	ごはん	○	🌏 世界の料理を味わおう:中国 🌏 しゅうまい 中華くらげ 春雨サラダ 麻婆豆腐	しゅうまい, 中華くらげ, 豚ひき肉, とうふ, みそ	牛乳, わかめ	にんじん, にら	もやし, きゅうり, たまねぎ, ねぎ, 干しいたけ, たけのこ	ごはん, はるさめ, でんぱん	米油, ごま油, 白すりごま	645 26.5 21.0 2.0	814 33.2 25.4 2.9	くだもの
9火	ごはん 🍷 和食の日 🍷 栗ようかん	○	♪ 重陽の節句献立 ♪ さばの味噌煮 豚肉となすのコクウマ炒め 菊花汁	さばのみそ煮, ぶた肉, とり肉, とうふ	牛乳	にんじん, さやいんげん, 糸みつば	なす, たまねぎ, だいこん, たけのこ, えのきたけ, 菊	ごはん, 三温糖, 栗ようかん	米油, 白すりごま	663 28.6 20.9 2.4	757 31.3 22.0 2.7	いも類
10水	米粉コッパパン 県産梨ジャム	○	🍷 カルシウム&鉄分アップ献立 🍷 ポテトサンドフライ ブロッコリーのチーズ入りサラダ あさりとパスタのスープ	ポテトサンドフライ, あさり, ベーコン	牛乳, チーズ	にんじん, ブロッコリー, トマト ピーマン, パセリ	キャベツ, コーン, セロリ, たまねぎ, なす, エリンギ	米粉パン, 梨ジャム, 三温糖, じゃがいも, ファルファッレ	米油, オリーブ油	639 25.0 21.5 2.8	776 29.7 25.0 3.5	豆・豆製品
11木	ごはん 🗨️ ごはんにまぎって 食べよう! 🗨️	○	🌏 世界の料理を味わおう:タイ 🌏 ウィンナーたまご巻き ガパオライスの具 トムヤムクン風えびのスープ ☆冷凍パイ	ウィンナー卵巻き, 豚ひき肉, 大豆, とうふ, むきえび	牛乳	ピーマン, にんじん, トマト, チンゲン菜	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, たけのこ, パイン	ごはん, でんぱん	米油, ごま油	619 27.3 20.4 2.1	714 30.7 21.9 2.5	海藻類
12金	ごはん ㊦のみ:おかかふりかけ	○	🍷 いわき:飯野八幡宮例大祭献立 🍷 いわしの生姜煮 茎わかめの和え物 流鍋馬汁	いわしの生姜煮, サラダチキン	牛乳, 茎わかめ	にんじん, きぬさや	キャベツ, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん, ぜんまい	ごはん, 三温糖, さといも, 白玉もち, でんぱん	米油, ごま油, 白すりごま	542 20.6 14.1 2.3	661 24.7 15.6 3.0	豆・豆製品
16火	ごはん 🍷 和食の日 🍷	○	🍷 和食の日 🍷 県産五目厚焼き玉子 豚肉の生姜炒め 具だくさんわかめ汁	五目厚焼き玉子, ぶた肉, 生揚げ, みそ	牛乳, わかめ	ピーマン, にんじん	たまねぎ, えのきたけ, だいこん, しめじ, ねぎ	ごはん, 三温糖, じゃがいも	米油	612 28.7 21.0 2.0	713 32.3 22.8 2.6	魚介類
17水	10g減量 アップルパン	○	🍷 参加型献立:蓬萊東小 🍷 お月様みだいなまんまるメンチカツ きのこキャベツのサラダ さつまいものクリームシチュー ☆ぶどうゼリー	キャベツメンチ, ツナ, とり肉, 豆乳	牛乳	こまつな, にんじん, パセリ	キャベツ, マッシュルーム, たまねぎ	アップルパン, 三温糖, さつまいも, ルウ, ぶどうゼリー	米油, バター	689 23.9 25.0 2.6	865 29.0 28.5 3.1	海藻類
18木	ごはん	○	🍷 だいすきふくしま特別献立 🍷 五目きんぴら ちゃんこ鍋 ☆納豆	納豆, ぶた肉, とり肉, とり肉団子	牛乳	にんじん	ごぼう, れんこん, つきこん, 枝豆, ごぼう, はくさい, 干しいたけ, えのきたけ, 糸こんにゃく, ねぎ	ごはん, 三温糖	米油, 白すりごま	540 23.2 15.4 2.2	645 27.4 17.5 2.4	緑黄色野菜
19金	中華麺	○	🌏 世界の料理:韓国 🌏 えびしゅうまい きゅうりともやしのナムル ジャージャーめんかけ汁	えびしゅうまい, 中華くらげ, 豚ひき肉, みそ	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	もやし, きゅうり, たまねぎ, だいずもやし, たけのこ, 干しいたけ	中華めん, 三温糖, でんぱん	ラー油, ごま油, 米油, 白すりごま	592 27.1 18.4 3.2	784 34.6 21.3 3.6	きのこ類
22月	ごはん ㊦のみ:カルシウムごはん	○	♪ お彼岸献立 ♪ 鶏の照り焼き 切り昆布の煮物 味噌けんちん汁	鶏の照り焼き, 油揚げ, 大豆, とうふ, みそ	牛乳, 刻み昆布	にんじん	糸こんにゃく, ごぼう, 干しいたけ, しめじ, だいこん, つきこん, ねぎ	ごはん, 三温糖, さといも	米油, ごま油	555 25.9 17.7 2.0	673 30.6 20.1 2.7	魚介類
24水	切れ目入り丸パン	○	🍷 おはなし献立&ふくしま健康応援メニュー 🍷 ハンバーグマトソースかけ コールスローサラダ ピーマンときのこの卵スープ	ハンバーグ, ツナ, たまご	牛乳, ヨーグルト	トマト, にんじん, ピーマン	キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ, えのきたけ, しめじ	丸パン, はちみつ, 三温糖, じゃがいも, でんぱん	ノンエッグ マヨネーズ, 米油	644 28.0 25.4 2.8	754 31.8 28.0 3.2	豆・豆製品
25木	ごはん やさしいふりかけ	○	🍷 日本の料理を味わおう:北海道 🍷 ししゃもフリッター きゅうりの塩昆布和え どさんこ汁	ししゃも, ぶた肉, とうふ, みそ	牛乳, 塩昆布	にんじん	だいこん, もやし, きゅうり, たまねぎ, コーン, キャベツ	ごはん, じゃがいも	米油, バター, 白すりごま	612 21.7 22.3 2.2	702 24.0 23.3 2.6	緑黄色野菜
26金	ごはん 麦ごはん	○	🍷 旬を味わおう:梨&かみかみ献立 🍷 果物(梨1/8カット) かみかみごぼうサラダ ポーク&ビーンズカレー☆㊦ジョア80	ツナ, ぶた肉, ひよこまめ, 大豆	牛乳, 茎わかめ ㊦ジョア	にんじん, トマト	なし, ごぼう, きゅうり, 切干大根, コーン, セロリ, たまねぎ, りんご	むぎごはん, 三温糖, じゃがいも, カレールウ	米油, ごま油, 白すりごま	654 22.0 19.2 2.3	828 28.1 21.7 3.1	きのこ類
29月	ごはん 🗨️ ごはんにまぎって 食べよう! 🗨️	○	🍷 ふくしまを味わおう:いわき 🍷 ツナご飯の具 しそぎょうざ 八杯汁	しそぎょうざ, ツナ, 生揚げ	牛乳	にんじん, グリーンピース	たまねぎ, コーン, ごぼう, 干しいたけ, だいこん, つきこん, ねぎ	ごはん, 三温糖, さといも, でんぱん	米油, ごま油	587 24.1 17.8 2.2	735 29.7 21.6 3.0	海藻類
30火	ごはん ㊦のみ:鉄っこひじき	○	🍷 和食の日 🍷 ほっけの塩焼き サラダチキン わさびドレッシング和え さつまいもの味噌汁	ほっけの塩焼き, サラダチキン, とうふ, みそ	牛乳, のり ㊦ひじき 佃煮	にんじん	きゅうり, もやし, だいこん, つきこん, えのきたけ, ねぎ	ごはん, さつまいも	米油, 白すりごま	528 23.7 14.3 2.2	646 28.0 15.9 3.1	緑黄色野菜

☆学校直送 3日:レモンヨーグルト 11日:冷凍パイ 17日:ぶどうゼリー 18日:納豆 26日:㊦のみ ジョア

☆ にがてなものを好きになる方法 ☆

- ・旬のおいしい時期に食べる ・野菜などを育ててみる
- ・自分で料理してみる ・自分の好きな味にかえてみる
- ・食事の前に運動しておなかをすかせる
- ・大勢で一緒に食べる ・盛り付けを工夫して楽しい食事にする

いろいろな方法を試して食のたのしみを広げよう♪



今月の栄養価	Ⓜ 基準	Ⓜ 実績値	Ⓜ 基準	Ⓜ 実績値
エネルギー(kcal)	650	614	830	747
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.8	28.0~41.5	29.5
脂質(g)	14.4~21.6	20.6	18.4~27.7	23.2
カルシウム(mg)	350	352	450	411
鉄分(mg)	3.0	3.2	4.0	4.1
食塩相当量(g)	2.0	2.4	2.5	3.0



9月

こんだてアラカルト



1日(月) 防災の日献立	2日(火) 和食の日	3日(水) 食事のマナーを守りましょう	4日(木) 世界の料理を味わおう:台湾	5日(金) この食べものなあに?
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。この機会に防災について改めて考えるきっかけにしましょう。給食では、昨年漁獲したものに片栗粉をつけて揚げ、甘辛いたれをからめました。秋の味覚を味わいましょう。	秋の味覚といえば、『さんま』ですが、近年では地球全体の気候変動のため、日本の沿岸の海水温が高くなり、比較的冷たい海を好むさんまが近寄りなくなってきています。給食では、昨年漁獲したものに片栗粉をつけて揚げ、甘辛いたれをからめました。秋の味覚を味わいましょう。	食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、お箸を正しく持ったり、姿勢を良くしたり、食器を手を持って食べたりなど、1人ひとりが食事のマナーを守ることを心がけてみましょう。	ルンピンは、台湾の春巻きで、クレープのような薄く焼いた皮の上に野菜や肉、干し大根などの具をのせて包んで食べます。今日は揚げ春巻きにしました。ビーフンは米の粉で作った細長いものです。台湾の屋台グルメの中でも人気の「炒米粉」は、干しエビやしいたけのうま味をたっぷり吸わせた一品です。	ヒント①色は紫色が多いです。②黄緑色や赤紫のものもあります。③種があるものと、ないものがあります。④丸い粒がたくさんついています。⑤果物です。答えはぶどうです。おもに「体の調子を整える」はたらきがあります。おもな栄養素は「食物繊維」で腸の調子を整えてくれます。今日のぶどうは、巨峰です。
8日(月) 世界の料理を味わおう:中華	9日(火) 重陽の節句	10日(水) あさり	11日(木) 世界の料理を味わおう:タイ	12日(金) いわき 飯野八幡宮例大祭献立
豆腐は約2,000年前に中国で作られたのが最初だと言われていて、日本に伝わったのは奈良時代です。「腐」という字は日本語では「くさる」という意味ですが、中国では「柔らかく弾力のあるもの」という意味です。給食でもおなじみの麻婆豆腐、今日は豆腐を160kg使いました。ピリ辛味でごはんにものせてもおいしいですよ。	9が重なるめでたい日は、秋の収穫を盛大に祝う節句です。菊に長寿の願いと秋の収穫を祝う日です。かつては菊や栗を食べて宴会を開いたそうです。なすを食べて無病息災を願う風習もあります。給食では、菊を入れた菊花汁にしました。デザートは、栗入りのミニようかんにしました。	縄文時代の貝塚から多く発見される貝です。貝は昔から貴重で、お金と交換されていたこともあったことから、貝がついた漢字は財産を表すものが多いです。あさりのおもな栄養素は「たんぱく質」「筋肉や内臓・血液など体をつくるはたらきがあります。血液の成分となり、酸素を運ぶ鉄も含まれています。	毎日の献立を作っている栄養士は、夏休みに調理講習会を受け、タイの「ガパオライス」に挑戦しました。鶏と豚のひき肉と野菜を炒め、仕上げにバジルを加えました。「ガパオ」とは、ハーブの一種、ホーリーバジルのことです。ごはんの上に混ぜて食べましょう。目玉焼きの代わりに、ウィンナー卵巻きを付けました。	いわき市平にある飯野八幡宮の例大祭では、疾走する馬の上から矢を放つ「流騎馬」が行われます。神様のための特別な食事は「八十八膳」と言われ、それに使われる野菜を用いてやぶさめ汁にしました。白玉もちが入っていますので、よくかんでから飲み込みましょう。
今が旬の野菜・くだもの	16日(火) 配膳のはなし	17日(水)参加型献立 蓬莱東小	18日(木) だいすきふくしま特別献立	19日(金) 世界の料理 韓国
<ul style="list-style-type: none"> ・いんげん ・なす ・チンゲン菜 ・えだまめ ・かぼちゃ ・さといも ・さつまいも ・ぶどう ・梨 	食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本ではご飯は左、汁は右が基本です。昔の人は、南に面して太陽が昇る東に当たる左側に大切なものを置きました。その為、大事なお米のご飯を左に置くということです。左利きの人は、基本を知った上で調整してみましょう。	5・6年生が考えてくれた中で、菅野明依梨さんの「おいしい秋を楽しもう献立」にしました。明依梨さんは「秋の食材を思い浮かべながら、栄養たっぷりのさつまいもシチュー、お月様みたいなまんまるメンチカツ、まるでお月見をしているような献立を考えました。」デザートは、今が旬のぶどうのゼリーです。	大相撲9月場所が開催されています。福島市出身の力士、若元・若元春・若元景は大波三兄弟として人気です。相撲部屋で食べられる食事は「ちゃんこ」と言われ、肉や野菜などいろいろな食材を一度に食べることができます。「ちゃんこ」の「ちゃん」は父・親方のことで、「こ」は子・弟子のことです。	韓国のジャージャー麺(チゲジャン)は、韓国で愛されている麺料理のひとつです。汁なしの和え麺ですが、給食では食べやすいように汁もつけて提供します。ナムルとは、韓国の家庭料理の定番で、野菜や山菜などを茹でたり炒めたりしたもの、ごま油や塩、にんにくで和えた料理です。
22日(月) お彼岸献立	今月の魚介類	24日(水) おはなし献立	25日(木) 日本の料理:北海道	26日(金) かみかみ献立
23日は秋分の日です。「祖先を敬い、亡くなった人々を偲ぶ日」として祝日に制定されています。秋の彼岸は「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、気候はこの日からより秋らしく、涼しくなり、地域によっては肌寒さを感じるころもあります。給食では、切り昆布の煮物と味噌けんちん汁を提供します。	さんま さば いわし ほっけ ししゃも いか えび あさり	「バーガーボーイ」は、野菜が大嫌いな男の子、ペニーのお話です。大好きなハンバーガーしか食べないペニーはどうなるのでしょうか、続きは絵本を読んでみましょう。ふくしま健康応援メニューは、バランスの良い食事と減塩を食の基本としています。今月の主役は「ピーマン」で、カレー風味のスープにしました。	道産子汁は北海道の郷土料理で、特にとうもろこし、バターなどを入るのが特徴の汁物です。ししゃもは、昔、食べるものがなくて困っている人々を救うために、アイヌの神様が細長い柳の葉を魚に変えて、川に流したという話が伝えられています。今日はフリッターにして、揚げました。	よくかんで食べる食材を使った献立です。サラダには「ごぼう」、ポーク&ビーンズカレーには「大豆、ひよこ豆」を使用しました。果物の梨は、日本では弥生時代に栽培が始まったと言われています。独特の食感や食物繊維によるものです。約90%が水分で、たっぷり含まれる果糖に疲労回復効果があるとされています。
29日(月) いわきを味わおう	30日(火) 和食の日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★</p> <p>9月の楽しい給食</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆防災の日献立 ☆世界の料理を味わおう～台湾・中国・タイ・韓国 ☆参加型献立～蓬莱東小 ☆かみかみ献立 ☆おはなし献立 ☆ふくしま健康応援メニュー ☆だいすきふくしま特別献立 ☆日本の料理を味わおう～北海道 ☆いわきを味わおう </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★</p> <p>今月の行事食</p> <ul style="list-style-type: none"> 重陽の節句 お彼岸献立 </div> </div>		
ツナご飯の具は、いわき市で考案された学校給食で人気のメニューです。主な材料は、ツナ・人参・玉ねぎで、砂糖と醤油で味付けします。ごはんには混ぜて食べましょう。ししゃもも人気で、いわきのスーパーでは、ツナご飯と混ぜたお弁当も人気です。汁は郷土料理の八杯汁です。	ほっけは、背中が茶色と黄茶色のまだら模様です。漢字では「魚」へんに「花」と書きます。花が咲く春と秋ごろに美味しい魚です。今日の味噌汁のさつまいもは、主成分はでんぷんで、加熱すると甘みが増します。ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の内側からもきれいにしてくれます。			

