

# 令和7年 9月 はいぜんたべかたひょう

西部幼稚園

羽島市学校給食センター

|                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1日(月)</p> <p>始業式<br/>(降園11:30~)</p>                                                         | <p>2日(火)</p> <p>◆れいとうみかん</p> <p>ドレッシング</p> <p>はるさめ<br/>サラダ</p> <p>すとり</p> <p>しろごはん</p> <p>はっぼうさい</p> | <p>3日(水)</p> <p>ちくぜんに</p> <p>おからコロッケ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすましじり</p>                                      | <p>4日(木)</p> <p>ひじきのにつけ</p> <p>ますのこうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのみそじる</p>                                                                                                | <p>5日(金)</p> <p>きりぼしだいこんの<br/>はりはり</p> <p>かきあげ</p> <p>いっしょくようどん</p> <p>カレーなんば</p>            |
|                                                                                                | <p>はっぼう ちゅうごく りょうりようご ちゅうごく<br/>八宝は、中国の料理用語です。中国<br/>風に読むとパーポーまたはパーパーと<br/>読みます。意味を調べてみましょう。</p>     | <p>にほん でんとうてき しょくひんりょうり と い<br/>日本の伝統的な食品と料理を取り入<br/>れます。健康な生活を送ることができる<br/>よう、積極的に食べましょう。</p>            | <p>ひじきはミネラルが豊富な海の食材<br/>です。縄文時代から食べられていたこ<br/>とが分かっています。</p>                                                                                                           | <p>なんば おおさか はっしょう りょう<br/>カレーなんばは、大阪発症のめん料理<br/>です。長ねぎを多く使用しています。</p>                        |
| <p>8日(月)</p> <p>ドレッシング</p> <p>おんやさい</p> <p>とりにくのトマトに</p> <p>くろパン</p> <p>まめクリームスープ</p>          | <p>9日(火)</p> <p>パンサンデー</p> <p>はるまき</p> <p>しろごはん</p> <p>ごまキムチじる</p>                                   | <p>10日(水)</p> <p>◆とうにゅうのレモンムース</p> <p>あおなのびたし</p> <p>こうやどうふと<br/>レバーのみそがらめ</p> <p>ぶたにくのしょうがやきふたきこみごはん</p> | <p>11日(木)</p> <p>かんそうこざかな</p> <p>むしとうもろこし</p> <p>さわやかマリネ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あきなすいりカレー</p>                                                                             | <p>12日(金)</p> <p>マーボーなす</p> <p>えびシューマイ</p> <p>いっしょくようラーメン みそラーメンのスープ</p>                     |
| <p>からだの成長に欠かすことのできない、カ<br/>ルシウムや鉄分をとることができる献<br/>立です。</p>                                      | <p>あつ つよ からだつく<br/>暑さに強い体を作る「ごま、キムチ、<br/>酢」などを使います。酢には、胃の働き<br/>を助ける効果もあります。</p>                     | <p>なつ あつ つよ からだつく<br/>夏の暑さに弱った体を回復させる食<br/>材を使います。三角食べで、バランス<br/>良く食べましょう。</p>                            | <p>やさい た りょうり いしき<br/>野菜を食べる量を意識しています<br/>か？今日は、1日の目標摂取量の3分<br/>の1の野菜を使います。</p>                                                                                        | <p>あき よめ く<br/>「秋なすは嫁に食わすな」ということわ<br/>ざがあるように、なすは味がよいこと<br/>に加え、体を冷やす効果があります。</p>            |
| <p>15日(月)</p> <p>けいろう ひ<br/>敬老の日</p>                                                           | <p>16日(火)</p> <p>◆ぎふもぜりー</p> <p>キャベツのごまずあえ</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>しろごはん</p> <p>じんだみそじる</p>          | <p>17日(水)</p> <p>ドレッシング</p> <p>ナムル</p> <p>ブルコギ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>                             | <p>18日(木)</p> <p>やさいの<br/>しそかつおあえ</p> <p>さばザンギ</p> <p>むぎごはん</p> <p>どさんこじる</p>                                                                                          | <p>19日(金)</p> <p>◆フローズンヨーグルト</p> <p>とうがのかんとうだき</p> <p>たこのからあげ</p> <p>いっしょくようどん かやくうどんのしる</p> |
|                                                                                                | <p>じんだみそ汁には、岐阜県産の大豆が<br/>使われます。各学年で栽培や教科<br/>の学びとつなげ、深めましょう。</p>                                     | <p>かい た くに にほん かんこく<br/>海そうを食べる国は、日本と韓国とイ<br/>ギリスです。今日は、韓国の料理です。<br/>外国の食文化を学びましょう。</p>                   | <p>ほっかいどう きょうどりょうり<br/>北海道の郷土料理であるザンギとど<br/>さんこ汁を出します。北海道では多くの<br/>食べ物が収穫されています。</p>                                                                                   | <p>しよくい ひ こんだて おおさか りょうり<br/>食育の日の献立です。大阪の料理を<br/>紹介します。大阪府の遺跡からは、最<br/>古のタコつぼが発掘されています。</p> |
| <p>22日(月)</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>フルーツあえ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>こめこパン</p> <p>ジュリエンスープ</p>         | <p>23日(火)</p> <p>しゅうぶんひ<br/>秋分の日</p>                                                                 | <p>24日(水)</p> <p>◆きせつのくだもの</p> <p>いそにしき</p> <p>あゆのカレーあげ</p> <p>あきのみかくごはん</p>                              | <p>25日(木)</p> <p>ひじきのつくだに</p> <p>こうやどうふの<br/>たまごじ</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがだんごじる</p>                                                                    | <p>26日(金)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>たまごのベーコンロール</p> <p>ソフトめん</p> <p>チキントマトソース</p>                |
| <p>おおさかばんばく へいまく いっ げつ き<br/>大阪万博の閉幕まで、一か月を切り<br/>ました。今日は、フランス料理とアメリカ<br/>料理を紹介します。</p>        |                                                                                                      | <p>あき みかく なに おも う<br/>秋の味覚に何を思い浮かべますか。<br/>あき しょくよく あき<br/>秋は食欲の秋といわれ、おいしい食べ<br/>物がたくさんある季節です。</p>        | <p>かぼちゃは夏の終わりに秋にかけ<br/>て収穫されます。カンボジア原産の緑<br/>黄色野菜です。</p>                                                                                                               | <p>チキントマトソースには、旨味が豊富<br/>で、さらに、生活習慣病を予防する効<br/>果のあるトマトを使います。</p>                             |
| <p>29日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミートボールのトマトに</p> <p>レーズンパン</p> <p>むぎいりたまごスープ</p> | <p>30日(火)</p> <p>◆オレンジ</p> <p>やさしいため</p> <p>がんもどきのふくめに</p> <p>しろごはん</p> <p>かぼちゃのみそじる</p>             | <p>★数ものについて</p> <p>12日 えびシューマイ<br/>幼1個、小2個、中・高3個</p> <p>30日 がんもどきの含め煮<br/>幼・小1個、中・高2個</p>                 | <p>【きゅうしょくクイズ】</p> <p>もんだい あか いしゃ あお なつ<br/>問題：「赤くなると、医者が青くなる夏の<br/>食べ物は ①～④のどれでしょうか？」</p> <p>①りんご ②ウインナー ③トマト ④にんじん</p> <p>にち きゅうしょく で た もの<br/>＊26日の給食に 出る食べ物です。</p> |                                                                                              |
| <p>からだ つか ぐうないえん<br/>体が疲れると、口内炎になりやすくな<br/>ります。その予防に必要な栄養素が麦<br/>にあります。</p>                    | <p>わしよく えいよう あじ とどの<br/>和食は、栄養や味のバランスが整い<br/>やすい日本伝統の食事です。給食に<br/>は、和食がよく登場します。</p>                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                              |