



ながい
長井の
給食

虹のかけはし



9月

(毎月19日は食育の日) 令和7年度

長井市給食共同調理場 (文責: 佐藤 朋江)

わたしはだれ



- ① わたしは秋になると脂がのっておいしくなります。
- ② わたしには脳の働きをよくする栄養素がふくまれています。
- ③ わたしには血液をサラサラにする栄養素がふくまれています。
- ④ わたしは“まごわやさしい”の中の③、魚です。
- ⑤ わたしは秋においしく刀のように銀色で細長いので「秋刀魚」と書きます。
- ⑥ わたしの体の色は天敵から身を守ることに役立っています。
- ⑦ 今年の9月1日防災の日献立では、わたしが給食に登場します。

家族みんなで
考えてみて

さて、わたしはだれでしょう

< 答えは下に。その中に上記の②③④についての説明もしています。 >

健康的な食生活のための あいことば

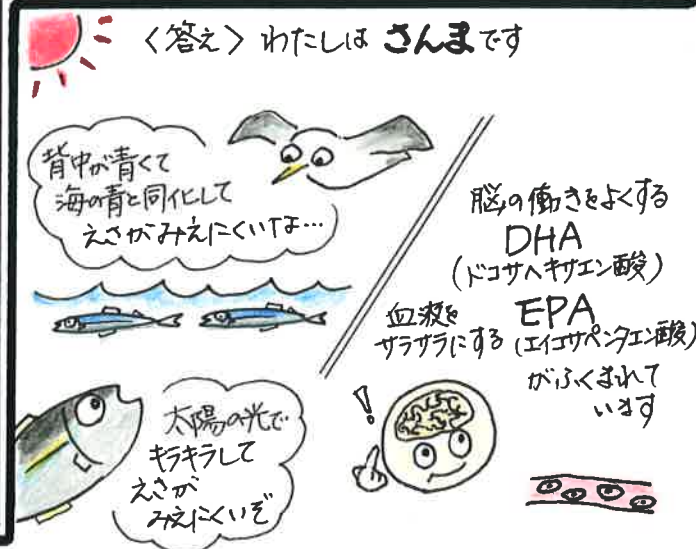
“まごわやさしい”



9月15日の敬老の日を前に、学校給食では12日に“まごわやさしい献立”を実施します。その日の献立には上記の合言葉の文字の食材を全て入れました。裏面の予定献立表をみてどんな食材が使われているか確認していただけたらうれしいです。

この合言葉も意識して毎日の食事を考えるとバランスのよい食生活に近づきます。

“まごわやさしい”を覚えて、みなさんにとって実りある秋にしていきたいと思います。



学校給食レシピ

17日

切りほし大根のリマヨサラダ

● 材料 小学校3・4年生4人分 ●

- ・ 切りほし大根(もどして3~4cmに切る) --- 乾14g
- ・ さつまいも(2mm輪切り) --- 40g
- ・ キャベツ(5mm4切) --- 80g
- ・ にんじん(2mm角切) --- 20g
- ・ ツナ(油揚げで炒めてお好みでOK) --- 40g

- しょうゆ --- 小さじ1/2
- 白すりごま --- 大さじ1/2
- マヨネーズ --- 大さじ2/2
- 素揚げ風焼き --- 1g

* 学校給食ではノンエッグマヨネーズを使っています。

切りほし大根は今回紹介したサラダのように食べものにすることでシャキシャキとした食感を楽しむことができます。カルシウムや食物繊維も多く含む食品で、子どもからご年配の方までみなさんにおすすめしたい料理です。

● 作り方 ●

- ① 切りほし大根、さつまいも、キャベツ、にんじんをさつまいもで冷やし、しぼる。
- ② 野菜とツナをあわせて①を入れて調味料でさくさく。

わくわく献立表

献立作成者: 佐藤 朋江



* 牛乳は毎日1本つきます。

* ごはんはレインボーブランド認証はえぬきです。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

1(月) 防災の日献立 ごはん さんまかばき缶(小1切、中2切) カミサミサラダ 五穀とコーンのスープ 手作りお魚ふりかけ ヨーグルト(学配)	2(火) ごはん ぶつとにらの キムチいため 春雨とわかめの ふとさやいんげんの みそ汁 和なす	3(水) 豊田小6年生 米食育推進校 バイキング給食 ごはん 白身魚の マヨコーンやき 切りこんぶに じゃがいもの レインボーみそ汁	4(木) ごはん かつおのつけやき あげはすのみそ汁 すまし汁 ミニトマト(2ケ)	5(金) 西根小6年生 バイキング給食 ごはん とり肉のカレーあげ(2ケ) ひじきいりに とうふとにらの スープ
8(月) ごはん 春巻 小松菜とハムの からしびたし なめこのみそ汁 山形県産サンプルン	9(火) ごはん めばるの 塩こうじやき 米粉めんサラダ あさりのちゅうかスープ バナナ	10(水) 養父小6年生 ごはん きのこ入り シウマイ(2ケ) 五色納豆 肉じゃが	11(木) ★アレルギ対応 ごはん とり肉 野菜の さつまいもあえ 五穀とコーンの かたねきチーズ	12(金) まごわやさしい ごはん モロの あげてりか いかとわかめの レモンじゃくあえ ごまみそとん汁
15(月) <敬老の日> いかにのたつたあげ 切りほし大根 のリマヨサラダ あさりのみそ汁 バナナ	16(火) ★アレルギ対応 三色丼 (もち米入りごはん) にんじんサラダ あげはすのみそ汁	17(水) ごはん いかにのたつたあげ 切りほし大根 のリマヨサラダ あさりのみそ汁 バナナ	18(木) 米粉ブレンド ハンバーグケチャップソース いもどりサラダ 米粉と豆乳の かき揚げスープ	19(金) 地産地消の日 レインボー米粉カレー (ごはん) 菊花入りサラダ 豆乳パンナコッタ はちみつレモン(学配)
22(月) ごはん にしん あまずあんかけ (小1切、中2切) 野菜のごまあえ とりごぼうみそ汁	23(火) <秋分の日> さつまいも のり塩からあげ(2ケ) 切りほし大根に さつまいもの レインボーみそ汁	24(水) ごはん ソースしみし とんかつ じゃことキャベツの のりあえ 大根とすだちの みそ汁	25(木) ごはん とり肉の じゃがいもパン粉やき 高野豆腐のにもの キャベツとわかめの みそ汁	26(金) ごはん あじの西京みそやき ハリハリサラダ 春雨のすまし汁 えびと大豆の あまからに
29(月) ごはん さばみそに こんがりカツネの サラダ とりとにらの よの汁	30(火) 長井小6年生 バイキング給食 ごはん のり塩からあげ(2ケ) 切りほし大根に さつまいもの レインボーみそ汁	<9月1日は防災の日> 学校給食では長期保存できる食材を何品かローリングストックすることで、非常時にでも何からの給食を提供できるようにしています。9月1日にそれらの食材をいくつか使い、防災の日献立を実施します。この機会に家族で防災対策について考えてみましょう。		