

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋を迎えています。9月には「防災の日」や「重陽の節句」、「敬老の日」、「十五夜」など、様々な行事や風習があります。給食では、災害に備えて食について考える機会を設けたり、敬老の日を前に「まごわやさしい」を取り入れた献立を実施したりします。また、十五夜には秋の実りに感謝し、月を眺めながら豊作を願う「お月見」の風習があります。給食でも季節を感じられる十五夜献立を味わいながら、秋の訪れを楽しみましょう。

9月1日は「防災の日」



災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時に備えて、日ごろから食料や飲み物を準備しておくことが大切です!

ローリングストックって?

- ①ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
 - ②ふだんの食事で食べる
 - ③食べたら買い足して、補充する
- 蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をいいます。

調理場でも、「ローリングストック」しています!
9月1日は、主菜として”缶詰のやきとり”をいただきます。
缶は、調理場で開けて中身だけお届けするので安心してくださいね!

出典：「食育フォーラム9-2026-September-Vol.26-No.305」P47

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日 どのくらい必要?

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
---------------------	--------------------	------------------

9/9 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 桜	② 菊	③ バラ
-----	-----	------

ちょうよう せっき

9月9日は「重陽の節句」

昔の中国では”9”という数字は、縁起のよい数字と考えられていました。その”9”が重なる9月9日は特におめでたい日として、健康や長生きを願う日になりました。また、9月ごろにきれいに咲く菊の花を使って、菊を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を楽しんだりする風習があったりしたことから「菊の節句」とも呼ばれます。

給食では、ピンク色が美しい「もってのほか」という食用菊を使った「菊入ひたし」をいただきます。

山形の秋を代表する食材のひとつです。ほのかな苦みや香りを感じながら食べてみましょう。

学校給食レシピ 11日

スパゲティサラダ

○ 材料4人分(小学3・4年生量) ○

- ・スパゲティ 60g
- ・玉ねぎ30g(半月うすくスライス)
- ・きゅうり160g(輪切り)
- ・人参40g(拍子切り)
- ・ホールコーン30g
- ・パプリカ30g(さいの目)
- ・ロースハム30g(千切り)

- ★
- ・マヨネーズ大さじ3
 - ・こしょう少々

～おいしく作るポイント～
野菜の水気をしっかり切ってから調味すること！

● 作り方 ●

- ①スパゲティをゆで、冷水で冷やす。(半分に折ってからゆでると食べやすいです。)
- ②野菜・ハムはさっと茹でる。(学校給食では衛生管理の観点から茹でています。)
- ③①と②を★と和えて完成！



わくわく献立表 9月

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プラン認証はえぬきです。



1日(火) 防災の日 献立 ごはん やきとり(缶) ごぼうとこんにゃくの煮物 なめこのみそ汁 和梨	2日(水) 豊田小・米養 長井校6年生 バイキング給食 ごはん しろみぎかな 白身魚のマヨコーン焼き ひじきいり煮 とうふと行者菜のスープ	3日(木) ごはん ばいにく 梅肉ロールチキンカツ ごしきなとう 五色納豆 にく 肉じゃが	4日(金) ごはん めばるの塩こうじ焼き なすのみそいため もずくのすまし汁
7日(月) ごはん あじ松葉開きフライ (ソース) 米粉めんサラダ 小松菜と油あげのみそ汁	8日(火) ★アレルギー 対応食提供日 さんしよくどん 三色丼 じゃこ入りキャベツのサラダ あさりのみそ汁 ななばた 七タゼリー	9日(水) 重陽の節句 献立 ごはん モロのあげてりかけ きっか い 菊花入りひたし とりと行者菜の吉野汁 ヨーグルト(学配)	10日(木) 平野小6年生 バイキング 給食 ごはん とりにく 鶏肉のカレーあげ きりこんぶ煮 じゃがいものみそ汁 ごはん あじのハーブ焼き スパゲティサラダ 小松菜のスープ バナナ
14日(月) ごはん えびカツ(ソース) 切りぼし大根サラダ えのきたけとふのみそ汁	15日(火) ごはん ヤンニョムチキン もやしと小松菜のナムル わかめスープ	16日(水) 地産地消の日 ごはん こい 鯉のやわらか煮 もやしとハムの からしあえ ごまみそ豚汁	17日(木) ★アレルギー 対応食提供日 ライ麦コッペパン チリコンカン チーズ入りサラダ はくさい 白菜と根菜のスープ ごはん まごわ やさしい 献立 さばみそ煮 かい 海そうサラダ けんちん汁 りんご
21日(月) 敬老の日	22日(火) 国民の休日 長井小6年生 バイキング 給食	23日(水) 秋分の日	24日(木) ごはん あげぼうぎょうざ こうや 高野どうふと さといも 里芋の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 25日(金) 十五夜 献立 ごはん さいきょう や さわらの西京みそ焼き にんじんサラダ つきみじる 月見汁 なし 梨ゼリー
28日(月) ごはん よだれどり しろはなめ 白花豆パーストサラダ あさりの中華スープ	29日(火) ごはん しろみぎかな 白身魚のキャロット マヨネーズ焼き きりぼしだいこん 切干大根のベーコン煮 米粉とうとう 米粉と豆乳の粒コーンスープ	30日(水) 米粉カレー (もち麦入りごはん) だいこん 大根サラダ りんご	まごはやさしい