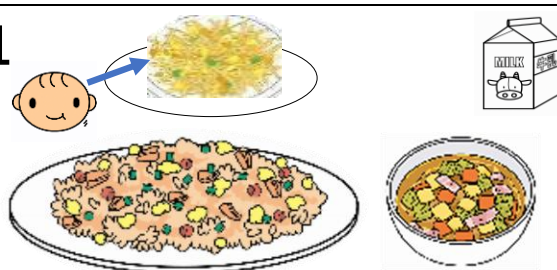
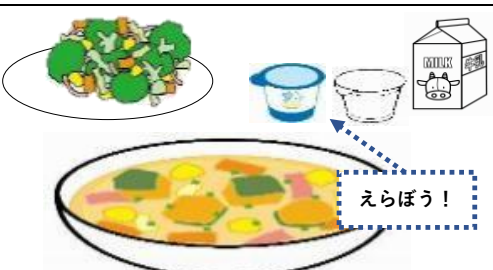
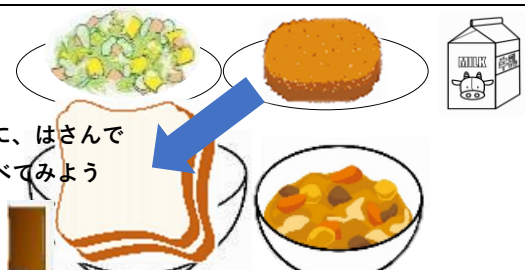
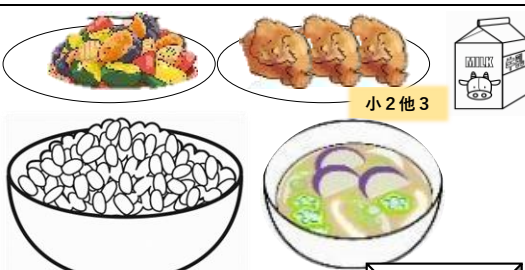
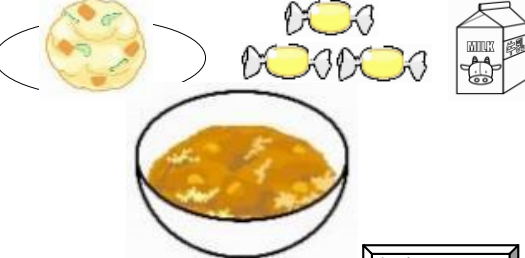
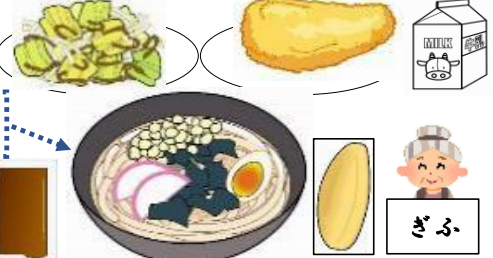
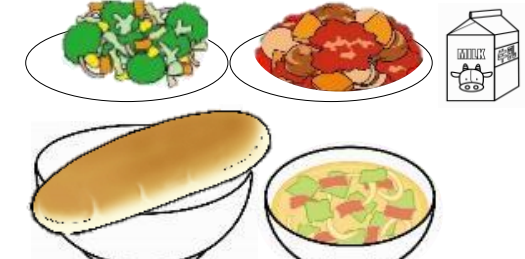
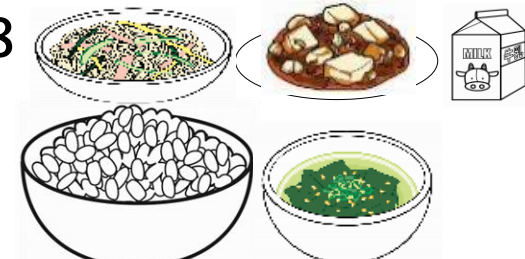


9 が つ き ゅ う し ょ く だ よ り

令和8年9月

* 予定食数 19食

月	火	水	木	金
え 絵こんだて 小〇他〇 : 小学部の個数とその他の個数です。 〇〇〇〇 : 配膳時のトッピングの説明です。	1 	2 	3 	4 
りょうりめい 料理名	メキシカンライス ごぼうのごまサラダ ミックスビーンズのスープ	ソフトめんかぼちゃのクリームソース ブロッコリーとひじきのサラダ セレクトデザート	セルフメンチカツサンド キャベツのレモンサラダ わふうカレースープ	ごはん けいちゃんからあげ トマトのいりとりいため やさいのコンソメスープ
しょくいく 食育メモ おうちのひとと読んでみよう	【ごぼうのごまサラダクイズ】土の中で育つごぼう。食べているのはどの部分でしょう。①ねっこ ②はっぱ ③はな 正解は…①! ごぼうは土の中で育ち、ねっこを食べる野菜です。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。	【ブロッコリーとひじきのサラダクイズ】ひじきに多く入っている栄養はどんな栄養でしょう。①体重がふえる ②骨が強くなる ③体を冷やす 正解は…②! ひじきには、成長期に必要な栄養がたくさん入っています。	【キャベツのレモンサラダクイズ】レモンには夏のつかれをやわらげる栄養が入っています。何という名前でしょう。①くまさん ②おじさん ③くえんさん 正解は…③! クエン酸は体のエネルギーづくりを助け、夏のつかれをとれやすくします。	【けいちゃんからあげクイズ】けいちゃんは、岐阜県下呂で親しまれてきた家庭料理です。では、けいちゃんの「けい」はどんな意味でしょう。①とり肉 ②魚 ③くだもの 正解は…①! とり肉を使った岐阜の名物料理です。
7 	8 	9 	10 	11 
ごはん ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 中3-3のコンソメスープ	なつやさいのキーマカレー さといもポテトサラダ チーズ	ころうどん タラフライ こんぶあえ さつまポテト	バターロールコッペパン ブルーベリージャム かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのカレーいため チリコンカン	ごはん しろみさかなのマリネ きのこのクリームシチュー フルーツミックス
【中3-3のコンソメスープクイズ】生活単元学習の時間で、中13年生が給食献立を作ってくれました。今月は4組と3組で、3組の献立は9/7・8の2日に分けて出します。 他のクラスの献立も10月以降に登場します。	【さといもポテトサラダクイズ】さといもをつぶすと、どんな食感になるでしょう。①カリカリ ②ねっとり ③シャキシャキ 正解は…②! ねばりとやわらかさがおいしい一品です。	おばあちゃん給食! 岐阜の料理です。【ころうどんクイズ】ころうどんの特ちょうはどれでしょう。①うどんが丸い ②とろとろしている ③つゆが冷たい 正解は…③! 「ころ」は、冷たいつゆで食べるうどんのことを言います。	【ブルーベリージャムクイズ】今日のジャムはブルーベリージャムです。ブルーベリーがよくとれる季節はいつでしょう。①夏 ②冬 ③春 正解は…①! ブルーベリーは夏が旬で、目の健康に役立つ栄養もふくまれています。	【白身魚のマリネクイズ】魚と野菜を酢の入った調味料であえた料理です。では、マリネはどんな味でしょう。①からい ②すっぱい ③あまい 正解は…②! 暑い時期にぴったりの、さっぱりした味が楽しめます。
14 	15 	16 	17 	18 
ごはん あつあげのちゅうかいため はるまき もやしのちゅうかスープ	たきこみごはん たまごやき やさいチップ キャベツのみそけんちん	あきたっぷりうどん ちくわのいそべあげ ほうれんそうのあまずあえ	バターロールコッペパン とりにくのトマトにこみ ブロッコリーのわふうマヨサラダ コンソメスープ	ごはん トマトマーボーどうふ バンサンスー わかめのスープ
【春巻きクイズ】春巻きは、具をつつんであげた料理です。春巻きの形はどれでしょう。 ③しかく ①まる ②さんかく 正解は…③!	【たまご焼きクイズ】たまご焼きは、たまごを四角に焼いた料理です。では、たまごをフライパンの上にならべて作る料理は次のうちどれでしょう? ①めだまやき ②ゆでたまご ③おんせんたまご 正解は…①! めだまやきです。	【秋たっぷりうどんクイズ】今日のうどんには、きのこが3しゅるい入っています。どれでしょう? ①きくらげ ②しめじ ③おくら 正解は…②! しめじです。ほかにもしいたけとえのきたけが入っています。	【夏野菜と秋野菜クイズ】夏は強い日ざしで育つ野菜が多いです。では、秋にとれることが多いのはどれでしょう。①トマト ②なす ③さつまいも 正解は…③! さつまいもは秋が旬です。甘くてほくほくしたおいしさが楽しめます。	【バンサンスークイズ】バンサンスーは、どこの国で親しまれている料理でしょう。①中国 ②アメリカ ③日本 正解は…①! バンサンスーは、細く切った野菜やはるさめをあえた中国の料理です。

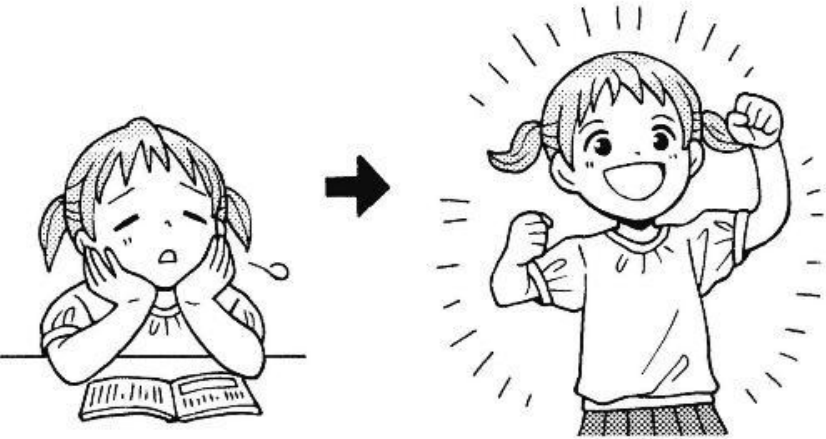
月	火	水	木	金
21 けいろうひ 敬老の日 しいたけ えのきたけ マッシュルーム まつたけ エリンギ まいたけ しめじ	22 こくみんきゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶんひ 秋分の日	24 コッペパン カリーブルスト フライドポテト アイントプフ ドイツ せかいぼうけん給食！ドイツの料理です。【ドイツのスイーツクイズ】バウムクーヘンは、何をイメージしたおかしでしょう。①ほし ②木のねんりん ③たいよう 正解は…②！バウムはドイツ語で「木」です。切ると木のねんりんのように見えます。	25 ごはん やさいにくだんご だいこんとうずらたまごのもの つきみ お月見 きゅうしょく 【月見汁クイズ】月見汁に入っているさといもは、どこで育つでしょう。①水の中 ②木の上 ③土の中 正解は…③！さといもは土の中で育ついもです。ねばりがあり、お月見の時期にもよく食べられます。今日は十五夜。一年で一番きれいな月が見られる日です。
28 小2他3 みえ ごはん あげぎょうさ あいませ あおさのみそしる おばあちゃん給食！小学部修学旅行にちなんで三重の料理です。【あおさのみそしるクイズ】「あおさ」は何の仲間でしょう。①のり ②きのこ ③野菜 正解は…①！あおさは海で育つ海そうです。三重でたくさん作られています。	29 ひじきまめごはん きんぴらつくね はくさいのごまあえ とうふのすましじる 【ひじきまめごはんクイズ】ひじきと大豆をごはんに混ぜるのはなぜでしょう。①黒くするため ②栄養を増やすため ③やわらかくするため 正解は…②！ひじきや大豆を入れると、みなさんの体づくりに大切な栄養をとることができます。	30 キムチラーメン のりしおポテト フルーツヨーグルト 【フルーツヨーグルトクイズ】ヨーグルトを食べると、どんないいことがあるでしょう。①遠くまで見える ②背がひくくなる ③おなかの調子がよくなる 正解は…③！ヨーグルトには、おなかに良い菌が含まれており、おなかの調子を整えます。	マークの説明 かむかむメニュー よくかもう！ おばあちゃん給食 でんとう きょうどりょうり 伝統・郷土料理 ぎふっこ給食 ぎふけんさんしやう 岐阜県産使用 せかい きゅうしょく 世界ぼうけん給食 せかい りょうり 世界の料理 ホームページに こんだてがのってます！	

なつ

つか

のこ

夏の疲れが残っていませんか？



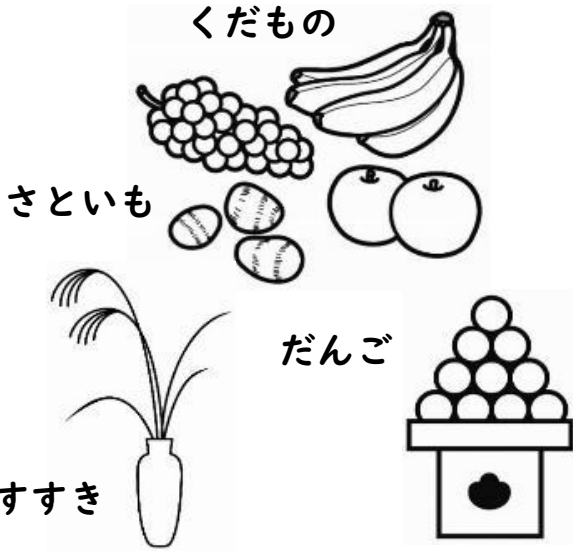
がっ

あつ

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

つきみ

お月見のおそなえ



がっ

しよくいく

もくひやう

9月 食育目標

にち

しよく

1日3食

き

じ

かん

た

決まった時間に食べよう

☆牛乳は毎日つきます。

☆献立は材料入荷の都合により変わることがあります。

☆学校給食に使われる岐阜県産農産物の購入に対して、「学校給食地産地消推進事業」による助成がなされています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて少年期からの食農教育を推進することを目的としています。