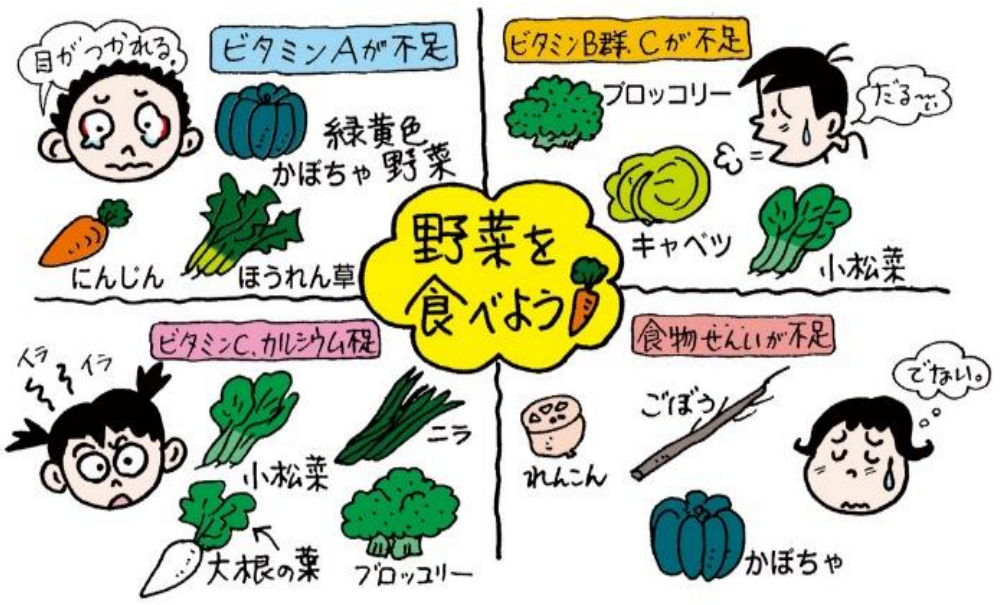
8・9月給食だより

No. 647

令和　7年　8月　1日発行
河北町学校給食センター

★8月31日はやさいの日★

1日に食べて欲しい野菜の量は約320g。
3分の1を緑黄色野菜、
3分の2を淡色野菜で
摂りましょう。



★イタリア野菜カレー

28日（木）の予定

夏のイタリア野菜を使った、「イタリア野菜カレー」です。
夏のつかれに負けないからだをつくりましょう。

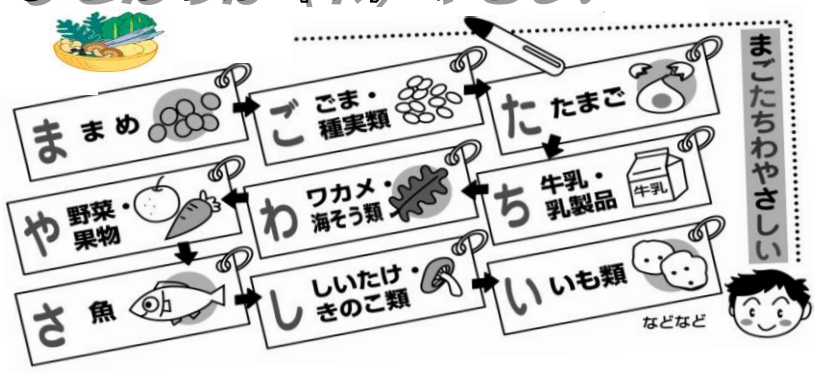
ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき きいろのなかま 力や体温のもと	 あかのなかま 体をつくるもと	 みどりのなかま 体の調子を整える	ない学校等
郷土料理・特産物を味わおう	27 水	焼き肉丼　牛乳　ブロッコリーのおかかあえ もずくスープ　ぶどうゼリー	こめ　さとう　ゼリー	牛乳　ぶたにく こうやどうふ　もずく かつおぶし　とうふ	たまねぎ　にんじん えだまめ　ブロッコリー カリフラワー　こまつな もやし	中部
	28 木	イタリア野菜カレー　牛乳　春雨サラダ カルシウムヨーグルト【河北イタリア野菜献立】	こめ　あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら ごま	牛乳　ぶたにく　きなこ とうにゅう　ヨーグルト	イタリアなす　ズッキーニ たまねぎ　にんじん　もやし かぼちゃ　トマト　えだまめ きゅうり　コーン	
	29 金	ごはん　牛乳　さばのみそに 中華あえ　すいとん汁	こめ　さとう　ごま ごまあぶら すいとん	牛乳　さば　みそ くらげ　あぶらあげ とりにく	ブロッコリー　にんじん きゅうり　しいたけ　ごぼう だいこん　ねぎ	
	1 月	ごはん　牛乳　ケチャップハンバーグ きゅうりの磯香あえ　県産きのこスープ	こめ　さとう ごま　ごまあぶら	牛乳　とりにく ぶたにく　のり	たまねぎ　きゅうり にんじん　ブロッコリー たもぎたけ　マッシュルーム しいたけ　だいこん　ねぎ	
	2 火	ごはん　牛乳　しいらレモンペッパー焼き カミカミホイコーロー　庄内ふのみそ汁	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ふ	牛乳　しいら　ぶたにく こうやどうふ　みそ わかめ	レモン　キャベツ　にんじん たけのこ　しめじ　ピーマン パプリカ　たまねぎ	
	3 水	ごはん　牛乳　とり肉のねぎソース つるむらさきのツナあえ　沢煮椀	こめ　でんぷん　あぶら さとう	牛乳　とりにく　ツナ ベーコン	ねぎ　つるむらさき もやし　にんじん　だいこん たけのこ	
	4 木	菜めし　牛乳　ウインナーたまごまき 秘伝大豆と昆布のにもの　もやし汁	こめ　さとう	牛乳　さけ　ウインナー たまご　だいず　ぶたにく こんぶ　ちくわ あぶらあげ　みそ	ひろしまな　にんじん ごぼう　もやし　こまつな	
	5 金	ごはん　牛乳　ほうれん草の丸いぎょうざ 野菜のごまじょうゆ　いも煮	こめ　こむぎこ　ごま ごまあぶら さといも　さとう	牛乳　ぶたにく とりにく　かまぼこ ぎゅうにく　とうふ	キャベツ　ほうれんそう こまつな　もやし　にんじん ごぼう　しめじ　ねぎ	
炭水化物の働きを知ろう	8 月	ごはん　牛乳　ほっけの焼き魚 ハムコーンサラダ　いももち汁	こめ　じゃがいも でんぷん　ドレッシング	牛乳　ほっけ　ハム とりにく　あぶらあげ	コーン　キャベツ ブロッコリー　にんじん だいこん　しいたけ ねぎ	
	9 火	ごはん　牛乳　こめこ春巻き かおりあえ　どさんこ汁	こめ　こむぎこ　こめこ はるさめ　あぶら だいずバター	牛乳　ぶたにく　ちくわ みそ	にんじん　たまねぎ　しそ キャベツ　しいたけ　もやし きゅうり　コーン　メンマ きくらげ　ねぎ　にんにく	
	10 水	ごはん　牛乳　和風にくだんご じゃが芋のかおり炒め　小松菜のスープ	こめ　じゃがいも オリーブオイル	牛乳　とりにく　ベーコン ぶたにく　こうやどうふ	にんにく　コーン　パセリ こまつな　たまねぎ にんじん	
	11 木	カレーライス　牛乳　花野菜サラダ カップdeヤクルト	こめ　あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳　ぶたにく　きなこ かにかま　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん えだまめ　ブロッコリー カリフラワー	
	12 金	黒コッペパン　牛乳　彩り野菜のメンチカツ ごぼうサラダ　ミネストローネ	くろパン　パンこ あぶら　ごま　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく　ぶたにく ツナ　ベーコン　だいず	たまねぎ　にんじん　コーン えだまめ　キャベツ　ごぼう きゅうり　トマト　パセリ ブロッコリー	

敬老の日

９月１５日は『敬老の日』です。

日本は世界一の長寿国です。でも私たちは、今のこのままの食生活で長生きできるでしょうか？長寿の食生活の秘密は、米を主食にして、体に必要な栄養素がいっぱいの、「まごたちは（わ）やさしい」の食材を使用したおかずを食べるのがよいと言われています。

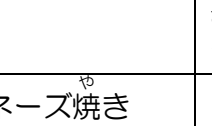
まごたちは（わ）やさしい



さて、この食材にはどんな特徴があるでしょう。

◎生活習慣病予防　◎血液をサラサラにする
◎コレステロールダウン　◎脳の活性化
◎疲労回復　◎骨を丈夫にする
◎肌をきれいにする　◎腸を健康に保つ

などの効果があります。



今月の献立から

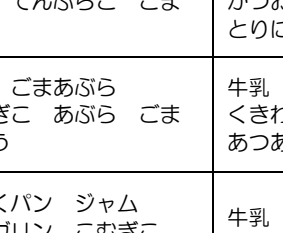
「彼岸（ひがん）のあけび」　あけびのひき肉炒め（19日）

山形県では、あけびの中身よりも「皮」を食べるのが特徴です。

給食では「あけび」を小さく切り、ひき肉と一緒にみそ炒めにして味わいます。 秋彼岸は秋分の日（9月23日）を中心とした前後3日間を指し、最後の日には「あけび」を食べる習慣があります。これは、「ご先祖様があけびの船に乗って帰る」といういわれからきています。

あけびの皮は、春の彼岸でもお供えするので、秋に採ったあけびを干して保存しておきます。

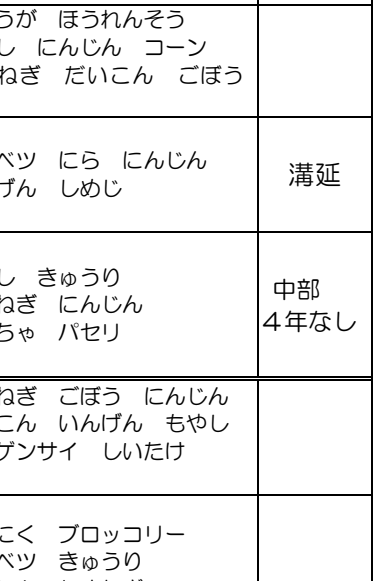
枝豆（えだまめ）　30日（火）



秘伝豆（枝豆）

大豆を若いうちに収穫して食べるので、「豆」ではなく「野菜」に分類されます。

枝豆の品種が数多くある河北町ですが、中でも「秘伝豆」は味と香りが良く、特産品としても力を入れています。たんぱく質をはじめ、ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富です。9月下旬頃から出回ります。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき きいろのなかま 力や体温のもと	 あかのなかま 体をつくるもと	 みどりのなかま 体の調子を整える	ない学校等
行事食や旬の食材を味わおう	16 火	ごはん　牛乳　焼き栗コロッケ 豚キムチ炒め　いんげんのみそ汁	こめ　じゃがいも　くり さつまいも　パンこ こむぎこ　あぶら ごまあぶら　でんぷん	牛乳　ぶたにく あつあげ　わかめ　みそ	はくさい　キャベツ にんじん　ピーマン いんげん　しめじ　たまねぎ	
	17 水	ごはん　牛乳　さばのごま衣焼き 菊入りポン酢あえ　かみなり汁	こめ　ごま　ごまあぶら さとう	牛乳　さば　みそ　たまご とうふ　あぶらあげ ぶたにく	だいこん　きゅうり　きく たけのこ　にんじん　ごぼう ほうれんそう	
	18 木	ソースカツどん （ごはん・トンカツ・ゆでキャベツ・ソース） 牛乳　なめこ汁　はちみつレモンゼリー	こめ　パンこ　こむぎこ あぶら　さとう でんぷん　ゼリー	牛乳　ぶたにく　たまご	キャベツ　きゅうり　なめこ にんじん　だいこん　ねぎ	
	19 金	ごはん（味付けのり）　牛乳 あけびのひき肉炒め　かにシューマイ すまし汁　【秋彼岸献立】	こめ あぶら　さとう　ごま こむぎこ	牛乳　のり　とりにく みそ　かに　たら　なると あつあげ　こうやどうふ	あけび　にんじん たけのこ　えだまめ たまねぎ　たもぎたけ こまつな	西部
良い食事マナーを身につけよう	22 月	ごはん　牛乳　いわしてり煮 レンコンきんぴら　千切り野菜スープ	こめ　あぶら　さとう ごま	牛乳　いわし ぶたにく　さつまあげ	レモン　レンコン　にんじん いんげん　だいこん たまねぎ　しいたけ こまつな	
	24 水	ごはん　牛乳　笹かまのお好みあげ コーンあえ　とり団子スープ	こめ　てんぷらこ　ごま	牛乳　ささかま かつおぶし　あおのり とりにく　かんてん	しょうが　ほうれんそう もやし　にんじん　コーン たまねぎ　だいこん　ごぼう ねぎ	
	25 木	ごはん　牛乳　野菜ぎょうざ 茎わかめの煮物　キャベツ汁	こめ　ごまあぶら こむぎこ　あぶら　ごま さとう	牛乳　ぶたにく　とりにく くきわかめ　さつまあげ あつあげ　みそ	キャベツ　にら　にんじん いんげん　しめじ	溝延
	26 金	食パン（いちご&マーガリン）　牛乳 まぐろカツ　かいそうサラダ かぼちゃポタージュ	しょくパン　ジャム マーガリン　こむぎこ パンこ　あぶら ドレッシング	牛乳　まぐろ　かいそう ベーコン　とうにゅう きなこ	もやし　きゅうり たまねぎ　にんじん かぼちゃ　パセリ	中部 ４年なし
赤黄緑の食品を覚えよう	29 月	ごはん　牛乳　根菜とりつくね 黒ごまあえ　ワンタンスープ	こめ　パンこ　ごま さとう　ワンタン ごまあぶら	牛乳　とりにく　たまご ぶたにく　かんてん	たまねぎ　ごぼう　にんじん れんこん　いんげん　もやし チンゲンサイ　しいたけ ねぎ	
	30 火	ごはん　牛乳　とり肉のみそマヨネーズ焼き ツナあえ　高野豆腐のみそ汁　秘伝枝豆 【秘伝枝豆 給 食】	こめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳　とりにく　みそ ツナ　わかめ こうやどうふ	にんにく　ブロッコリー キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ ひでんまめえだまめ	