



8. 9月 給食だより



いみずしがっこうきゅうしよく
射水市学校給食センター

いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますね。朝ごはんを食べて
エネルギーをとり入れ、毎日元気に過ごしましょう。

いちにち ほんじつ あさ 一日の始まり「朝ごはん」を食べよう



3つのスイッチ
をオンにしよう



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギー源になり、学習の集中力が上がります。

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって老廃物を体から出しましょう。

9月28日(木) ひきやままつ こんだて 曳山祭り献立



10月1日は、新湊の曳山祭りです。

放生津八幡宮の秋季例大祭（毎年秋に神社で行われるお祭り）で、富山県の中で一番多い13基の曳山が「イヤサー、イヤサー」の掛け声とともに町の中を練りまわります。昼は華やかな「花山」、夜はたくさんの提灯をつけた「提灯山」にガラッと装いを変えます。曳山が狭い街角を勢いよく曲がる姿は、とってもダイナミック！夜の内川に映る提灯山は幻想的で美しく、見どころがいっぱいのお祭りです。長い歴史があり、2021年には国の「重要無形民族文化財」に指定されました。

給食では、一足お先に、お祭りの屋台に行った気分になる、屋台の焼きそば・冷やしきゅうり・鶏肉のから揚げ・ラムネゼリーを提供します♪



じゅうごや こんだて 9月29日(金) 十五夜献立



2023年の十五夜は9月29日です（毎年、日にちが変わります）。お米などの秋の農作物がたくさんとれたことに感謝する行事です。十五夜にちなんで、給食では、うさぎハンバーグ・実の秋サラダ・お月見団子スープが登場します♪

メモ 十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれます。秋の空気が澄んでいるため、この時の月は、一年の中で一番美しく見えるそうです。9月29日の夜は、夜空を見上げながらお月見をしましょう♪



8.9月 学校給食献立表

(中学校用)

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校	
28	月	・ごはん(ごはん10g減) ・あじのカレー揚げ ・キャバツのごまみそ和え ・稲荷うどん ・牛乳	あじ 牛乳 みそ 油揚げ 鶏肉	ごはん 油 でん粉 ごま うどん 砂糖	人参 キャバツ もやし えのき 玉ねぎ ねぎ		
29	火	・ガバオライス(ごはん10g減) ・ガバオライスの具 ・パインサラダ ・冬瓜のスープ ・牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン レンズ豆	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖 春雨	赤ピーマン 人参 パイン 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャバツ パイナップル		
30	水	・コッパパン ・白身魚フライ ・ジャーマンポテト ・ABCマカロニスープ ・牛乳	白身魚フライ 牛乳 ベーコン 鶏肉	コッパパン 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	ピーマン 人参 パセリ 玉ねぎ にんにく キャバツ		
31	木	・ごはん ・揚げ巻巻き ・射水市産枝豆 ・マーボー豆腐 ・牛乳	巻巻き 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	ごはん 油 砂糖 でん粉	人参 にら 生薬 にんにく 玉ねぎ 枝豆 たけのこ 干し椎茸		
1	金	・米粉パン ・とりだんご ・ひじきサラダ ・パンキンスープ◎ ・牛乳	とりだんご 牛乳 白いんげん豆 ひじき 生クリーム	米粉パン 油 砂糖 小麦粉 バター	ブロッコリー かぼちゃ パセリ キャバツ 玉ねぎ		
4	月	・ごはん ・ヤンニョムチキン ・もやしのナムル ・わかめスープ ・牛乳	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖	人参 にら にんにく もやし ねぎ たけのこ	全中学校	
5	火	・射水の菜っ葉ごはん(ごはん10g減) ・ししゃもフライ ・甘酢和え ・油揚げのみそ汁 ・牛乳	ししゃもフライ 牛乳 油揚げ みそ	ごはん 油 砂糖 マスカットゼリー ごま油	小松菜漬け 人参 もやし キャバツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ		
6	水	・ピタパン(乳入り) ・ドライカレー ・のりしおポテト ・卵のスープ★ ・牛乳	豚肉 牛乳 大豆 青のり 卵	ピタパン 油 じゃがいも でん粉	人参 トマト ピーマン 玉ねぎ えのき 白菜		
7	木	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・青菜のコーン和え ・豆腐のみそ汁 ・牛乳	鶏肉 牛乳 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖	小松菜 人参 もやし とうもろこし 大根 えのき ねぎ		
8	金	・コッパパン ・豆腐ハンバーグのきのこソースかけ ・アーモンドサラダ ・ミネストローネ ・牛乳	豆腐ハンバーグ 牛乳 ベーコン	コッパパン 油 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも アーモンド オリーブ油	人参 茄子 トマト ブロッコリー 玉ねぎ えのき とうもろこし セロリ しめじ キャバツ		
11	月	・ごはん ・いかのかりん揚げ ・まわかめの金平 ・じゃがいもとにらのみそ汁 ・牛乳	いか 鶏肉 牛乳 さつまいも揚げ 油揚げ みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごんにやく じゃがいも ごま	人参 にら きゅうり 生薬 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 とうもろこし		
12	火	・ごはん ・肉しゅうまい ・パンサンデー ・八宝菜※ ・牛乳	肉しゅうまい 牛乳 豚肉 いか えび	ごはん 油 春雨 砂糖 でん粉 シューアイス	人参 チンゲン菜 きゅうり 生薬 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜		
13	水	・ごはん ・豚のホイロ焼き ・かわりあえ ・肉じゃが ・牛乳	豚のホイロ焼き 牛乳 豚肉	ごはん 油 ごんにやく 砂糖 じゃがいも	人参 白菜 生薬 刻みたくあん 玉ねぎ 枝豆		
14	木	・スタミナ丼(ごはん10g減) ・コロッケ ・スタミナ丼の具 ・カレーワンタンスープ ・牛乳	豚肉 牛乳 ベーコン	ごはん 油 コロッケ でん粉 砂糖 ワンタン	人参 チンゲン菜 にら 玉ねぎ 生薬 白菜		
15	金	・ミニコッパパン ・ウィンナー ・えびトマトクリームパスタ◎※ ・キャバツと高野豆腐のスープ ・牛乳	ウィンナー 牛乳 えび 鶏肉 高野豆腐	ミニコッパパン 油 スパゲッティ	トマト ブロッコリー 人参 にんにく 生薬 玉ねぎ キャバツ マッシュルーム		
18	月	敬老の日					
19	火	・ごはん ・あじのから揚げ ・射水市産小松菜のいりごま和え ・なすとそうめんのおつけ ・牛乳	あじ 牛乳 油揚げ みそ	ごはん 油 でん粉 ごま そうめん	小松菜 人参 キャバツ なす ねぎ		
20	水	・コッパパン ・オムレツ★ ・カラフルサラダ ・ハヤシチュー ・牛乳	オムレツ 牛乳 牛肉	コッパパン 油 砂糖 ハヤシルウ じゃがいも	人参 トマト キャバツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく マッシュルーム		
21	木	・ごはん ・豚肉とナッツのねぎソースがらめ ・三色ひたし ・なめこの赤だし汁 ・牛乳	豚肉 牛乳 大豆 赤みそ みそ	ごはん 油 でん粉 ごま油 砂糖 カシューナッツ	人参 生薬 ねぎ きゅうり 大根 もやし なめこ		
22	金	・コッパパン ・ミートボール ・フルーツヨーグルト◎ ・ポトフ ・牛乳	肉団子 牛乳 豚肉 ヨーグルト	コッパパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 みかん もも パイナップル バナナ 玉ねぎ		
25	月	・ごはん ・わかさぎの南蛮漬け ・ゆかり和え ・豚汁 ・牛乳	わかさぎ 牛乳 豚肉 みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	人参 赤じそ 白菜 きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	全中学校2年	
26	火	・麦ごはん ・平つくね ・海藻サラダ ・チキンカレー◎ ・牛乳	小麦入り平つくね 牛乳 鶏肉 海藻ミックス	麦ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも カレールー	人参 トマト キャバツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	全中学校2年	
27	水	・ごはん ・なすと厚揚げのそぼろあんかけ ・昆布和え ・貝だくさんみそ汁 ・牛乳	厚揚げ 牛乳 豚肉 みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごんにやく 里芋	人参 なす 玉ねぎ 生薬 キャバツ 大根 白菜 ねぎ	全中学校2年	
28	木	・ごはん(ごはん10g減) ・鶏肉の唐揚げ ・冷やしきゅうり ・屋台の焼きそば※ ・牛乳	鶏肉 牛乳 豚肉 えび いか	ごはん 油 でん粉 砂糖 中華麺 ラムネゼリー	人参 ピーマン にんにく きゅうり レモン キャバツ	全中学校2年	
29	金	・コッパパン ・うさぎハンバーグ ・爽りの秋サラダ ・お月見団子スープ ・牛乳	ハンバーグ 牛乳 鶏肉	コッパパン 油 砂糖 さつまいも 乳・卵なしマヨネーズ	人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	全中学校2年	

※ 食材料等の割合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



今月の村水の食材