

給食だより 9月号

令和8年8月28日（金）
南河原小学校 栄養教諭

9月の献立について

① 9月の行事食について 「お月見」 24日（木）

「ごはん、さばの塩焼き、めった汁、月見団子、みたらしあん、牛乳」

十五夜（中秋の名月）にちなんだ献立です。9月7日～10月8日の間で、満月が出る日が十五夜となるため、毎年十五夜の日が異なります。今年は9月25日（金）になります。

② 給食で使用する9月が旬の食材

枝豆、かぼちゃ、さつま芋、ズッキーニ、冬瓜、

チンゲン菜、なす、ピーマン、梨、かつお、しらす干し

③ 初めて登場する献立

・「トックスープ」 18日（金）

「トック」とは、韓国で食べられているお餅が入ったスープです。スープで煮込んでも溶けにくく、モチモチしているのが特徴です。

・「ジャーチャン豆腐」 30日（水）

油で揚げた豆腐や肉、野菜と一緒に炒めた中国料理の1つです。味付けには醤油や唐辛子などを使って、ピリ辛に仕上げます。ボリュームのあるおかずのため、食べ応えがある献立です。

【川崎市 学校給食レシピについて】

川崎市教育委員会ホームページにて、川崎市で提供している学校給食のレシピが公開されています。小学校だけでなく、中学校で提供されている献立も公開されているので、ご家庭でもお試しください。

検索ワード：「川崎市 学校給食レシピ」で見つかります。

参考までに8月に公開された「かぼちゃグラタン」を掲載します。

主菜		かぼちゃのグラタン																																			
		料理の特徴 夏野菜のかぼちゃを使ったグラタンです。かぼちゃの皮には果肉よりも多くの栄養がたくさん含まれています。かぼちゃは固いので、電子レンジで少しやわらかくしてから切るとよいでしょう。																																			
エネルギー232kcal、食塩相当量 0.9g																																					
材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。 <table><tr><td>ホワイトソース</td><td></td></tr><tr><td>油</td><td>大さじ1強</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>大さじ2</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>250g （1と1/4カップ）</td></tr><tr><td>塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>かぼちゃの グラタンの具</td><td></td></tr><tr><td>油</td><td>小さじ1/2</td></tr><tr><td>とり肉（もも肉）</td><td>80g</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>120g（1/2）</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>40g（大1/5本）</td></tr><tr><td>かぼちゃ</td><td>160g</td></tr><tr><td>塩</td><td>2g（小さじ1/3）</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>スライスチーズ</td><td>24g（1～2枚）</td></tr><tr><td>マカロニ</td><td>40g</td></tr><tr><td>粉チーズ</td><td>大さじ2強</td></tr><tr><td>パン粉</td><td>大さじ1</td></tr></table>		ホワイトソース		油	大さじ1強	小麦粉	大さじ2	牛乳	250g （1と1/4カップ）	塩	少々	かぼちゃの グラタンの具		油	小さじ1/2	とり肉（もも肉）	80g	たまねぎ	120g（1/2）	にんじん	40g（大1/5本）	かぼちゃ	160g	塩	2g（小さじ1/3）	こしょう	少々	スライスチーズ	24g（1～2枚）	マカロニ	40g	粉チーズ	大さじ2強	パン粉	大さじ1	作り方 ホワイトソースの作り方 鍋に油を入れ弱火で加熱する。小麦粉を入れて油がなじむまで炒め、牛乳を少しずつ入れてだまにならないようにのばす。だまがなくなったら、塩を加え仕上げる。 かぼちゃのグラタンの作り方 - とり肉は一口大に切る。たまねぎは縦半分に切り、更に繊維を断つよう半分に切ってからスライスする。かぼちゃは一口大に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切り、マカロニは袋の表示どおりゆでておく。 - かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。 - フライパンに油ととり肉を入れ炒め、とり肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。 - にんじんを加えて更に炒め、塩、こしょうを加え、ふたをして蒸し炒めをする。 - 野菜がやわらかくなったら、スライスチーズ、ホワイトソース、かぼちゃ、マカロニを入れて混ぜ合わせ、火を止めて耐熱性の皿に入れる。 - 粉チーズとパン粉を合わせておき、5の表面にまんべんなくふりかけ、200～250度のオーブンで10～15分程度表面に焼き目がつくまで焼く。	
ホワイトソース																																					
油	大さじ1強																																				
小麦粉	大さじ2																																				
牛乳	250g （1と1/4カップ）																																				
塩	少々																																				
かぼちゃの グラタンの具																																					
油	小さじ1/2																																				
とり肉（もも肉）	80g																																				
たまねぎ	120g（1/2）																																				
にんじん	40g（大1/5本）																																				
かぼちゃ	160g																																				
塩	2g（小さじ1/3）																																				
こしょう	少々																																				
スライスチーズ	24g（1～2枚）																																				
マカロニ	40g																																				
粉チーズ	大さじ2強																																				
パン粉	大さじ1																																				
給食の献立（小学校） 		黒食パン かぼちゃのグラタン ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳 ＊ホワイトソースは多めに作って、冷凍もできます。 ＊じゃが芋、さつま芋、ブロッコリー、ホールコーン、ゆで卵（うずら卵）を入れてもおいしくいただけます。																																			
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。																																					