



令和8年 8・9月 給食配り方表 南部学校給食センター A献立



月	火	水	木	金
今月の目標 「給食でSDGsを考えよう」	8/25 にんじんしりしり とり肉の にらソース 牛乳 麦ごはん 豆腐のすまし汁 4 【ねらい】にらの栄養を知る にらの強いにおいは、アリシンという成分です。ビタミンB1の吸収を促し、疲労回復を助けるといわれています。	8/26 ごまあえ 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) じゃが芋のみそ汁 麦ごはん 4 ◎食品を無駄なく使う工夫について知る(高野豆腐) 高野豆腐は豆腐を凍結・乾燥させた日本の伝統的な保存食です。長持ちして無駄なく食べられるので、「食品ロス削減」に役立ちます。	8/27 ひじきのサラダ 麦ごはん シュクメルリ 3 シュクメルリについて知る シュクメルリはジョージアの北部ラチャ地方の料理です。世界一にんにくをおいしく食べるための料理といわれています。	8/28 きんぴらごぼう ぶりの 塩こうじから揚げ 麦ごはん 豆腐のみそ汁 4 ◎魚から海の豊かさについて考える ぶりは海で暮らす魚です。給食では人間が豊かな自然から命をいただいています。食事の際は感謝の気持ちを忘れず、大切に食べましょう。
8/31 肉野菜炒め コロッケ 中濃ソース ごはん たまねぎのみそ汁 5 ◎揚げ油のリサイクルについて知る 揚げ物に使った油は、ろ過して3回ほど再利用したあとに分別回収・リサイクルされ、印刷インクなどの原料に生まれ変わり、環境保全につながります。	9/1 中華丼 (麦ごはん) わかめスープ 3 ◎食べ残しを減らす工夫について知る 献立は、食べやすいように組み合わせを考え、味付けを見直しています。1人があと10gを食べると400人の学校では4kg残量が減ります。	2 野菜ソテー とり肉の バーベキューソース ハムの クリームスープ 麦ごはん 4 とり肉のバーベキューソースを味わう とり肉のバーベキューソースには、すりおろしたりんごとたまねぎが入っています。甘みのあるソースと焼いたとり肉がよくあう献立です。	3 カレーじゃこ ツナサラダ 肉じゃが 麦ごはん 春雨スープ 5 カレーじゃこを味わう カレーじゃこは、しらす干しに、みりん、砂糖、しょうゆ、カレー粉で作ったたれをからめています。麦ごはんにかけて食べましょう。	4 切り干し大根の ゴママヨサラダ ちくわのかば焼き [2本] 麦ごはん 豚肉となすのみそ汁 4 「かわさきそだち」のなすを味わう 豚肉となすのみそ汁のなすは「かわさきそだち」です。9月以降に収穫されるなすは秋なすと呼ばれ、皮が薄く、しっとり水分を含んでいます。
7 もやし炒め とり肉の から揚げ 麦ごはん とうがんのみそ汁 4 とうがんの産地を知る とうがんは暑さに強く、温暖な気候でよく育ちます。沖縄県や愛知県での収穫量が多く、神奈川県でも三浦などで栽培されています。	8 ロールパン フルーツポンチ ペンネアラビアータ ベジタブルスープ 3 ペンネアラビアータについて知る アラビアータは、唐辛子を使用したトマトソースの Pasta です。「アラビアータ」とは、イタリア語で怒りん坊という意味があるそうです。	9 ポーク ビーンズ ホキフライ 中濃ソース ごはん オニオンスープ 5 給食のオニオンスープについて知る 給食のオニオンスープでは、炒めたたまねぎと生のたまねぎを両方使用し、甘味・コク・食感が引き立つよう工夫しています。	10 ベッパビグルス 麦ごはん チキンカレー 3 黒こしょうについて知る 黒こしょうは、こしょうの実を乾燥させて作られます。ピリッとした辛みと香りで料理のおいしさを引き立ててくれるスパイスです。	11 豚肉のキムチ炒め 揚げぎょうざ [2個] 麦ごはん わかめとコーンの スープ 4 キムチについて知る キムチには、ビタミンB1、B2が含まれていてエネルギーを作ったり使ったりすることを促す働きと、疲労回復を助ける働きがあります。
14 ガバオライス (麦ごはん) 野菜スープ 3 ◎大豆ミートについて知る 大豆ミートは大豆を加工して肉のような食感にした食品です。家畜を育てるよりも、水や飼料が少なく、環境への負担が少ない食品です。	15 おひたし さばの ごまみそかけ 麦ごはん けんちん汁 4 ◎減塩から健康を考える(だし) だしのうま味を生かすと、薄味でもおいしく食べられます。塩分をひかえることは、高血圧などの予防につながります。	16 三色ナムル 生揚げの 四川煮 麦ごはん 寒天の 中華スープ 4 寒天について知る 寒天の原料は海藻です。海藻を煮込んで冷やし固めたものがとろろでん、とろろでんから水分を取り除いて乾燥させたものが寒天です。	17 きゅうりの しょうが風味 じゃがいもと 鶏肉の甘辛炒め 麦ごはん 沢煮椀 4 ◎食品を無駄なく使う工夫について知る(切り干し大根) 切り干し大根は、大根を細く切って乾燥させた食べ物です。長期保存が可能なので、食材を無駄にすることなく食べることができます。	18(まぜる) かれいの たつた揚げ 月見団子 麦ごはん 芋煮汁 5 十五夜に食べる伝統的な食べ物を知る 十五夜に月見団子を食べる風習ができたのは江戸時代からとされています。月に見立てた団子を飾り、収穫の感謝と翌年の豊作を祈願します。
SDGsについて SDGsは、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。給食では、計画的な食材の購入、大豆ミートの使用、食べ残しの飼料化などの取り組みを行っています。他にも、食べる時間を確保して食べ切る、配り切りをする、好き嫌いで残すことを控える、食器を大切に扱うなどできることがたくさんあります。給食を通してSDGsについて考えてみましょう。 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17				
28 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) トマトと卵の スープ 3 夏野菜のトマトを味わう トマトは夏が旬の野菜です。夏の太陽の光をたくさん浴びて育つトマトは、特に甘みやうま味が強く、旬ならではのおいしさを味わうことができます。	29 じゃが芋の 和風あえ さけの塩焼き 麦ごはん かんぴょうのみそ汁 4 ◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る ひじきが採れる藻場は海における森の役割を担っており、海水の浄化や魚の産卵・発育の場として、海の豊かさを守っています。	30 ホイコーロー 蒸ししょうまい [3個] ごはん アジアンスープ 4 アジアンスープを味わう アジアンスープは平成31年度「献立コンクール市長賞」献立で、しょうが・レモン果汁・ナンプラーを使用した東南アジア風のスープです。	9月4日(金)・9月8日(火)「かわさきそだち」の献立 豚肉となすのみそ汁・ペンネアラビアータには、市内産のなすを使用しています。 9月18日(金)お月見の行事食 十五夜の別名「いも名月」にちなんで、里芋が入った芋煮汁を提供します。デザートは月見団子です。 9月25日(金)「SDGs DAY」 大豆ミートのドライカレーは、豚ひき肉の半量を大豆ミートにしています。	