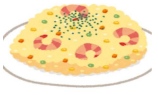


2026年

がつ こんだてひょう
9月の献立表

ほっかいどうほしおきようごがっこう
北海道星置養護学校 ほしみ高等学園

月	火	水	木	金
9月1日は防災の日 もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。 	1日 ①ツナピラフ ②野菜スープ ③大根サラダ ④牛乳 	2日 ①ご飯②みそ汁 ③ミートボールのケチャップ煮 ④キャベツとコーンのサラダ ⑤牛乳 	3日 ①しょう油ラーメン ②チヂミ ③梨 ④牛乳 	4日 ①鶏すき丼 ②みそ汁 ③甘酢和え ④牛乳 
7日 ①ご飯②みそ汁 ③焼き魚 ④肉じゃが ⑤牛乳 	8日 ①食パン②いちごミックスジャム ③もやしスープ④キッシュ ⑤カリフラワーのサラダ ⑥牛乳 	9日 ①こぎつねごはん ②みそけんちん汁 ③マカロニサラダ ④牛乳 	10日 ①ご飯②みそ汁 ③厚揚げの中華煮 ④キャベツの塩昆布和え ⑤牛乳 	11日 ①ポークときのこのカレー ②福神漬 ③フレンチサラダ ④牛乳 
14日 ①ご飯②みそ汁 ③豆腐ステーキ ④ピーマンサラダ ⑤牛乳 	15日 ①五目チャーハン ②肉ワンタンスープ ③青菜とザーサイ和え ④牛乳 	16日 ①ご飯②むらくも汁 ③たらと大豆のみそがらめ ④わさびマヨネーズ和え ⑤牛乳 	17日 ①肉うどん ②辛子和え ③さつま芋ケーキ ④牛乳 	18日 ①あさり丼 ②みそ汁 ③海藻サラダ ④牛乳 
敬老の日	休日	秋分の日	24日 ①なすとトマトのミートスパゲティー ②グリーンサラダ ③牛乳 	25日 ①わかめごはん ②白玉汁 ③ぶりカツ ④十五夜デザート⑤牛乳 十五夜メニュー 
28日 ①ご飯②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④切り干し大根のナムル ⑤牛乳 	29日 ①バターロール ②鶏ときのこのシチュー ③フルーツサラダ ④牛乳 	30日 ①かき揚げ丼 ②みそ汁 ③酢の物 ④牛乳 	「こぎつねごはん」とは・・・ 小さく刻んだ油揚げを甘辛く煮て、鶏ひき肉、人参と一緒に混ぜ込んだ、炊き込み・混ぜごはんです。 	



食のこころねざ

秋なすは嫁に食わすな

秋なすはおいしいので嫁に食べさせるなという意味と、秋なすは体を冷やすといけないから食べさせない方がいいという2通りの意味があるといわれています。

いずれにしても秋なすはとてもおいしいので、煮物や揚げ物など、どんな料理にしてもおいしく食べられます。

秋なす？



あつ なつ お 秋 秋 暑かった夏も終わり、秋に向かってます。
あき やさい くだもの みの さかな あぶら 秋は、野菜や果物がおいしく実ります。魚は脂がのっておいしくなります。
きゅうしょく しゅん しよくざい とうじよう しよくよく あき まんきつ 給食でも、旬の食材がたくさん登場します。食欲の秋を満喫しましょう。

~今月の給食のポイント~



なす・魚・果物・きのこなどなど・・・

9月、10月は、秋を味わう献立が盛りだくさんです。



9月1日は
防災の日
です。

もしもの時のために
備蓄しましょう！

7月に、熊本県で大きな地震があり大変な被害がありました。

普段からの備えが大切
ですね。

災害に
備える

備蓄に便利な
アルファ化米



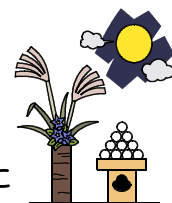
アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考へながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！という事がなくなります。



25日は、中秋の名月です。十五夜は、いも名月とも言われています。

お月見団子が登場する前は、収穫した里芋を供えていたこともあるそうです。給食では、団子を入れた白玉汁がです。

デザートは、満月をイメージしたみかんゼリーに、月に浮かび上がるうさぎに見立てた型抜きゼリーがのった可愛いゼリーです。夜は、満月が見られると良いですね。



おいらせ

さきようがくしゅう 作業学 習などで、みなさんが収穫したじゃが芋が、9月の給食に登場するかもしれません。毎年、おいしいじゃが芋をありがとうございます。

今年のじゃが芋は、豊作でしょうか？

事前にお知らせしますので、どうぞお楽しみに～♪

