

給食だより



令和8年
9月号

今月の地産地消

【JA徳島県】……米
【松岡さん・鴨島町】…なす
【真相さん・山川町】…なす
【ひまわり農産市鴨島店】…なす
【美郷物産館】…すだち酢

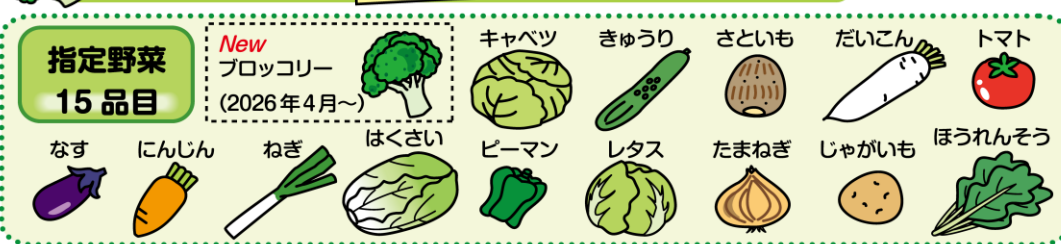


野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- B-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ

◎1人当たりの個数

日曜日	食品名	小	中
28月	やきしやも	2尾	2尾
30水	チキンなんぼん	2個	3個

令和8年 9月分献立予定表

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしよく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	コッペパン メーブルジャム	牛乳	ハンバーグのケチャップソース じゃがいものスープに	ハンバーグ チキンウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	コッペパン さとう じゃがいも メーブルジャム		617 714	24.6 29.3	19.7 22.9
2	水	ごはん	牛乳	肉じゃが キャベツとツナのわふうサラダ	牛肉 ツナ さつまあげ	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	603 711	19.0 21.7	15.2 16.9
3	木	こくとうパン	牛乳	はつぼうさい だいがくいも	ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	こくとうパン でんぶん さとう さつまいも 水あめ	あぶら ごま	695 800	23.6 26.5	22.2 24.8
4	金	ごはん	牛乳	ツナそぼろどん (ツナそぼろ ごまあえ) ふしめんじる	ツナ あぶらあげ	牛乳	えだまめ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	あぶら ごま	606 711	24.6 28.4	16.0 17.8
7	月	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに こまずあえ	ぶた肉 みそ あつあげ チキン&ポークハム	牛乳	にんじん いんげん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	617 727	21.0 24.1	17.3 19.5
8	火	コッペパン	牛乳	やきビーフン はるまき ブロッコリーのサラダ	ぶた肉 さつまあげ はるまき	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	コッペパン ビーフン	あぶら ドレッシング	666 797	22.9 26.9	25.3 31.0
9	水	ごはん	牛乳	さわらのすだちソース 夏野さいのとんじる れいとうみかん	さわら みそ ぶた肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	すだち しょうが たまねぎ なす みかん	米 さとう でんぶん	あぶら	613 719	24.0 27.8	15.2 16.6
10	木	スイートパン	牛乳	かぼちゃのひき肉フライ れんこんとだいたいのツナあえ わかめスープ	かぼちゃのひき肉フライ ツナ だいたいの ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ	スイートパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	647 777	21.5 25.0	24.9 30.3
11	金	麦ごはん	牛乳	夏野さいのチキンカレー フルーツポンチ	とり肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす みかん もも パイン	米 麦 カクテルゼリー	あぶら	679 793	19.1 21.6	17.1 18.6
14	月	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	こうやどうふのたまごとじ わかめときゅうりのすのもの	とり肉 たまご こうやどうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	636 746	24.1 27.8	18.1 20.2
15	火	ココアパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 だいたいの チキンハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	ココアパン さとう じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら ドレッシング	651 737	25.2 28.9	19.1 21.2
16	水	ごはん	牛乳	ごもくマーボーなす ツナとはるさめのちゅうかあえ	ぶた肉 みそ あつあげ ツナ	牛乳	ねぎ にんじん えだまめ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	621 735	21.8 25.1	16.7 18.6
17	木	コッペパン いちごジャム	牛乳	とり肉のイタリアントマトソース つけあわせ ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン いちごジャム マカロニ	オリーブオイル ドレッシング	635 743	28.0 33.7	24.0 28.3
18	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき すだち そくせきづけ なるときんときのみそしる	さば みそ あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ すだち	米 さつまいも	あぶら	613 726	22.7 26.1	17.9 20.0
24	木	コッペパン	牛乳	しろみ魚フライ バックソース ポトフ ヨーグルト	しろみ魚フライ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	646 727	29.3 32.9	20.0 22.2
25	金	ごはん	牛乳	キムチどんのぐ 野さいのチヂミ わかめサラダ	ぶた肉 チキンハム	牛乳 わかめ	にら 野さいのチヂミ にんじん	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ はくさい きゅうり	米 さとう	あぶら ドレッシング	636 733	22.2 25.4	15.6 16.9
28	月	ごはん	牛乳	やきしやも きゅうりのかおりづけ じゃがいものうまに	しやも とり肉 まるがたさつまあげ かんもどき うずらたまご	牛乳	にんじん	きゅうり こんにやく	米 さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	678 790	29.5 32.9	20.7 22.9
29	火	コッペパン	牛乳	ミートなすスパゲティ ごぼうとささみのサラダ	ぶたひき肉 だいたいの とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす きゅうり ごぼう	コッペパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	602 696	25.1 28.7	19.4 21.9
30	水	ごはん	牛乳	チキンなんぼん ノンエッグタルタルソース けんちんじる そえ野さい	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん キャベツ	米 さとう でんぶん	あぶら ノンエッグタルタル ソース	673 835	25.3 33.0	20.9 26.2

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※3日(木)の「八宝菜」と28日(月)の「じゃがいものうま煮」には、うずら卵が入っています。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。